



TEAM AFF / FFV

La pause hivernale doit avant tout être utilisée comme tel. La récupération est la clé de l'apprentissage. Le repos renforce le corps, l'entraînement l'affaiblit. Une gestion de l'effort, de la récupération et de l'alimentation permet d'accroître de manière significative ses performances. Après une longue et intensive saison d'entraînement le corps a besoin d'un relâchement, il a besoin de souffler. Celui qui ne sait pas écouter son corps risque des blessures, une diminution des performances, un surentraînement – en résumé : des contre-performances.

Ce cahier d'entraînement vous permet d'assurer votre progression pendant votre temps de repos. La pause dure 5 semaines. Pendant la première semaine aucun entraînement n'est planifié. Le programme vous demande **3 séances par semaine** pendant 4 semaines. Chaque séance peut être substitué par une activité polysportive.

Au plaisir de vous revoir,

Die Winterpause dient vorrangig als Pause. Wer viel leistet, braucht Erholung. Wer dies vernachlässigt, riskiert Verletzungen, Leistungsrückgang, Übertraining – kurz: Misserfolg. Nach einer langen und intensiven Hinrunde ist nun die Regeneration wichtig. Das Regenerationstraining hilft, den Körper und die Psyche zu erholen, Spannungen und Ängste abzubauen und Energie aufzutanken.

Dieses Trainingsprogramm erlaubt deinem Körper sich gut zu erholen und gleichzeitig die Rückrunde gut vorzubereiten. Die Winterpause dauert 5 Wochen. In der ersten Trainingswoche ist kein Training geplant. Das Programm sieht **3 Trainings pro Woche** über einen Zeitraum von 4 Wochen vor. Jedes Training kann durch eine polysportive Aktivität ersetzt werden.

Wir wünschen dir und deiner Familie schöne Festtage.



FONCTIONNEMENT

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
100%				
90%				
80%				
70%				
60%				
50%				
40%				
30%				
20%				
10%				
0%				

Les semaines 1 et 4 sont des semaines à basse intensités. Elles sont identiques au niveau des entraînements.

Les semaine 2 et 3 sont des semaines à intensités moyennes. Elles sont également identiques.

Le temps d'exercice, de pause et le nombre de série est toujours indiqué dans cette ordre-ci :

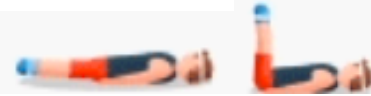
temps d'exercice – temps de pause – nombre de série

Exemple : 60'' – 30'' – 5x, correspond à un effort de 60 secondes, une récupération de 30 secondes et 5 séries. Cet exercice durerait : 7'30''



Programme pause hivernale 2017-18

SEMAINE 1 & 4 ENTRAINEMENT 1

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
3	Explosivité			4-5 éléments 4x	6-7 éléments 4x	7 - 8 éléments 4x
4	Explosivité			4-5 éléments 4x	6-7 éléments 4x	7 - 8 éléments 4x
5	Coordination		Varier (toucher le sol, endroit précis, ...)	45'' par jambe 2x chaque jambe	45'' par jambe 2x chaque jambe	45'' par jambe 2x chaque jambe
6	Mobilité		Stretching adducteurs / abducteurs	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice



Programme pause hivernale 2017-18

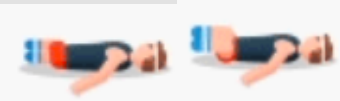
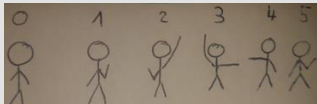
SEMAINE 1 & 4 ENTRAINEMENT 2

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement Rameur			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
3	Endurance	Petite course légère 5min + exercices spécifique aérobie		400m en 106'' - pause 75'' (4'25''/km - 13.5 km/h) Rep. = 4, distance = 1600m	400m en 102'' - pause 75'' (4'15''/km - 14.5 km/h) Rep. = 4, distance = 1600m	500m en 120'' - pause 75'' (4'/km - 15 km/h) Rep. = 4, distance = 2000m
5	Coordination		Varier (avant, arrière, double)	15'' - 15 '' - 5x	15'' - 15 '' - 5x	20'' - 20 '' - 5x
6	Mobilité		Stretching Psoas	Rester en position 75'', 2x chaque jambe	Rester en position 75'', 2x chaque jambe	Rester en position 75'', 2x chaque jambe



Programme pause hivernale 2017-18

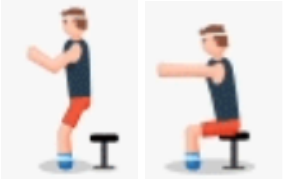
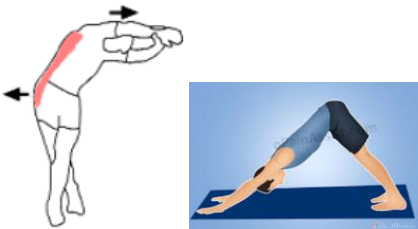
SEMAINE 1 & 4 ENTRAINEMENT 3

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 4x	50 '' - 25 '' - 4x	60'' - 30'' - 4x
3	Force			5-6 sauts 3x	7-8 sauts 3x	9 - 10 sauts 3x
4	Force	Pompes		20 pompes 3x	20 pompes 3x	20 pompes 3x
5	Coordination		Varier (jonglage, monocycle, ...)	6'-7' (varier un maximum les exercices)	6'-7' (varier un maximum les exercices)	6'-7' (varier un maximum les exercices)
6	Mobilité		Stretching Ischio / quadri.	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice



Programme pause hivernale 2017-18

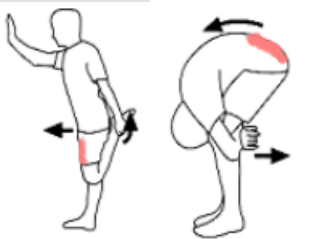
SEMAINE 2 & 3 ENTRAINEMENT 1

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
3	Vitesse	Escaliers : 15-20 marches	Travail à 100% !!	4'' - 30'' - 4x	4'' - 30'' - 4x	5'' - 40'' - 4x
Pause de 4min.						
4	Vitesse	Escaliers : 15-20 marches	Travail à 100% !!	4'' - 30'' - 4x	4'' - 30'' - 4x	5'' - 40'' - 4x
5	Mobilité		Stretching	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice



Programme pause hivernale 2017-18

SEMAINE 2 & 3 ENTRAINEMENT 2

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
3	Explosivité		Varier (avant, arrière, double)	15'' - 15 '' - 5x	15'' - 15 '' - 5x	20'' - 20 '' - 5x
4	Explosivité			5-6 éléments 5x	7-8 éléments 5x	8 - 9 éléments 5x
5	Mobilité		Stretching	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice



Programme pause hivernale 2017-18

SEMAINE 2 & 3 ENTRAINEMENT 3

N°	Thématique	IMAGES	REMARQUES	FE-13	FE-14	M-15 ESPOIR
1	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
2	Renforcement			40'' - 20'' - 5x	50 '' - 25 '' - 5x	60'' - 30'' - 5x
3	Vitesse	Escaliers : 15-20 marches	Travail à 100% !!	4'' - 30'' - 4x	4'' - 30'' - 4x	5'' - 40'' - 4x
Pause de 4min.						
4	Vitesse	Escaliers : 15-20 marches	Travail à 100% !!	4'' - 30'' - 4x	4'' - 30'' - 4x	5'' - 40'' - 4x
5	Mobilité		Stretching	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice	Rester en position 75'', 2x chaque exercice



TABLEAU RÉCAPITULATIF

Semaine	Date	Training			Polysportif	
	Dec.	Temps	Nr. 1 / 2 / 3	Borg	Temps	Activité
<i>Exemple</i>	<i>10</i>	<i>55min.</i>	<i>1</i>	<i>17</i>	<i>120min.</i>	<i>Ski</i>
Sem. 1	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
Sem. 2	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
Sem. 3	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					
	31					
	Jan.					
Sem. 4	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
Tableau de Borg						
9	Très léger	13		un peu dur	17	très dur
10		14			18	
11	moyen	15		dur	19	très très dur
12		16			20	Maximum

A rendre à tes entraîneurs lors du premier entraînement.

NOM

.....

Bitte am 1. Training ausgefüllt deinen Trainern abgeben.

PRÉNOM

.....