











WARM UP BASKETBALL

Nom :
 Objectif: Warm up Basketball
 Jour :
 Entraîneur: Abibou Djogbenou

A		UNIPODAL AVEC BALLON	GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
	SEM 1-2			2	30 sec			corps
	SEM 3-4							
	SEM 5-6							
	SEM 7-8							
	Notes:							
A2		UNIPODAL ET PASSE	GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
	SEM 1-2			2	30 sec			corps
	SEM 3-4							
	SEM 5-6							
	SEM 7-8							
	Notes:							
B		BALANCE SEBT	GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
	SEM 1-2			2	8	contrôlé		corps
	SEM 3-4							
	SEM 5-6							
	SEM 7-8							
	Notes:							
C1		Marche en fente avant	GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
	SEM 1-2			2	10	contrôlé		corps
	SEM 3-4							
	SEM 5-6							
	SEM 7-8							
	Notes:							
C2		Squate (3/4) unipodal avec partenaire	GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
	SEM 1-2			2	10	contrôlé		corps
	SEM 3-4							
	SEM 5-6							
	SEM 7-8							
	Notes:							

D	Déplacement défensif avec elastique		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		2	10 G/D	controlé		elastique
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
E	Saute latera unipodal		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		2	10	controlé		corps
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
F	Saute A/R unipodal		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		2	10	controlé		corps
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
G	Flexibilite cheville		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		2	30 sec	controle		corps
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
H	Flexibilité quadriceps		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		2	10	controle		
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								

I	Flexibilité de la hanche		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2		<i>2</i>	<i>10</i>	<i>contrôle</i>		
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
K	Saut avant et lateral sur balance pad Exercice Optionnel		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2			<i>10</i>	<i>contrôle</i>		<i>corps</i>
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								
L	Saut avant et lateral sur sit fit Exercice Optionnel		GR. MUSCULAIRE	SÉRIE	RÉP.	TEMPO	REPOS	CHARGE
		SEM 1-2			<i>10</i>	<i>contrôle</i>		<i>corps</i>
		SEM 3-4						
		SEM 5-6						
		SEM 7-8						
Notes:								