Tennis de Table

Pôle Espoir Ile de France

Saison 2016/2017

Préparation Physique



Gainage Suivi Crossfit Résultats Objectifs

Gainage

Total par séance : 4 blocs de 5 min Durée totale : 20 min

Soit on intercale un ou deux blocs entre les exercices soit on fait tout d'un bloc au début, au milieu ou à la fin.

Planification (temps de travail / temps de récupération) :

Septembre / Octobre : 25s / 35sNovembre / Décembre : 30s / 30s

- Janvier / Février : 35s / 25s

- Mars / Avril : 40s / 20s - Mai / Juin : 45s / 15s

L'entraîneur choisi un exercice au choix dans le catalogue, sachant que le mieux (pas obligatoire) c'est de faire un exercice par bloc, et de choisir un exercice <u>droit</u>, un pour le <u>coté droit</u>, un pour le <u>coté gauche</u>, un pour les <u>obliques</u>.

Pour varier, il pourra choisir un exercice pour le dos.

Les entraîneurs peuvent pendant les phases de travail tester la résistance en appuyant ou l'équilibre en déstabilisant les joueurs.

Bon à savoir

Les variantes « bras tendus » sont plus difficiles que les versions « classiques » sur les coudes de ces mêmes exercices.

Les Exercices Droits



Gainage Classique sur avant-bras, Les jambes sont jointes et tendues, les talons sont collés et les fesses sont serrées. Le corps est aligné. La ligne des yeux doit être au niveau des poignées



Gainage Classique sur les mains en position de pompe. Idem que ci-dessus



Gainage Classique sur les mains et les bras fléchis

Idem que ci-dessus sauf que l'on amorce la descente d'une pompe et l'on s'arrête pour tenir la position lorsque le torse est à 5 cm du sol.



Le bol

Mains croisées sur la poitrine, jambes jointes et tendues, en équilibre sur les fesses, il faut se laisser basculer sur le dos, que l'on arrondi, et revenir à la position d'équilibre du début, toujours jambes tendues sans s'aider des mains.



Le Spider-Man

Les bras et les jambes sont tendus et écartés. Le corps est gainé et le plus proche du sol possible.



Le Super-Man

Bras tendus et joints, jambes tendues, les pieds contre un mur. Plus les mains sont éloignées plus l'exercice est difficile.



Le crunch

En équilibre sur les fesses, les jambes restent légèrement fléchies pendant toutes la durée de l'exercice. On descend les pieds vers le sol en gardant les jambes jointes, le corps va se pencher légèrement vers l'arrière, puis on regroupe les deux parties de manière synchro avec les genoux qui touchent la poitrine



Touche le ciel

Allongé sur le dos, jambes pliées, les pieds au sol, il faut réussir à maintenir le buste décollé du sol, les bras tendus vers le plafond et les mains jointes.



Le Dragonfly

Bien accroché par les mains, gainé son corps en position de chandelle puis le faire monter et descendre en gardant l'alignement

Les Exercices Droites / Gauches



Gainage classique sur le coude

Les jambes sont bien tendues, les fesses serrées, le corps est alignés et le bras libre est posé le long du corps



Gainage classique sur la main

Idem que ci-dessus



L'étoile

Peut se faire sur la main ou sur le coude. Pendant le gainage les membres qui sont en l'air s'étirent le plus possible vers le haut en restant tendus.



Gainage classique sur une jambe

On peut le faire avec n'importe laquelle des jambes, sur les coudes ou sur la main. La jambe posée au sol est bien tendue tandis que celle qui est en l'air est bien fléchie et ramenée près du corps

Les obliques



Le Climber

Le but est de faire des montées de genoux dans la position de pompes classiques. On doit toujours voir une jambe tendue en appui sur le sol et une autre fléchie avec le genou le plus haut possible sous le corps.



Le Classique avec Medecin-Ball

Assis en équilibre sur les fesses, les jambes recroquevillées et les pieds qui ne touchent jamais le sol. Le M-B est toujours tenu avec les deux mains, on le fait touché le sol alternativement à gauche et à droite.



Les battements

Le corps ne repose que sur les fesses et les avant-bras que l'on a placé derrière. Jambes tendues et parralèles, le joueur exécute des battements verticaux plus ou moins grand.



Le « dessus-dessous »

Idem que ci-dessus pour la position sauf que le joueur exécute des battements horizontaux pour que les jambes se croisent une fois au-dessus une fois au-dessous.



L' « Alphabet »

Idem que dans l'exercice précédent pour la position sauf que le joueur dessine des lettres ou des chiffres avec le bout de ses pieds tout en gardant les jambes tendues et jointes.



L' « éventail »

Idem que dans l'exercice précédent pour la position sauf que le joueur dessine un O en écartant au maximum les jambes et en les faisant se rejoindre tantôt en haut et tantôt en bas.



Le Climber façon Freeletics

La position est la même que pour le climber sauf que le pied de la jambe pliée vient se poser a coté de la main .



Le gainage croisé

En position de pompe, lever et reposer simultanément une jambe et le bras opposé, puis alterner avec l'autre jambe et l'autre bras



L'essuie-glace

Allongé sur le dos, les bras tendus et écartés sur les cotés, les jambes tendues et bien jointes au-dessus du corps, le bassin légèrement décollé. Il faut faire des mouvements latéraux en s'arrêtant juste avant de toucher le sol.

Le dos



Le gainage Inversé

Les jambes jointes, tendues, les avants-bras posés derrière le corps. On essaie de décoller le bassin le plus haut possible en ne reposant que sur les talons et les coudes et de conserver son alignement.



Le serpent

Allongé sur le ventre, les jambes posées bien à plats au sol, il faut décoller le buste sans l'aide des mains.



Les jambes raides

Allongé sur le ventre, la tête dans les bras croisés devant soi, on décolle légèrement les jambes qui sont tendues jusqu'à la pointe des pieds en maintenant un léger écart entre elles.



Le parachutiste

Allongé sur le ventre, il faut décoller à la fois le haut et le bas du corps, sans trop se cambrer en mixant les deux exercices précedent.