



## Programmation préparation physique Training Camps Intensif Montpellier 2026



### Programme :

Ce programme d'entraînement a pour but de vous préparer pour les trainings camps Montpellier 2026. Il est important d'arriver en forme pour éviter toute blessure, et maintenir votre état de forme sur toute la semaine. Vous trouverez 8 séances d'entraînements à réaliser sur les deux semaines avant le début du stage. Les dates retenues ci-dessous sont prises en exemple pour ceux effectuant la première semaine.

Date	Séance	Numérode séance
Lundi 06 juillet	Endurance	1
Mardi 07 juillet	Circuit training	5
Mercredi 08 juillet		
Jeudi 09 juillet	Endurance	3
Vendredi 10 juillet	Musculation	7
Week-end		
Lundi 13 juillet	Endurance	2
Mardi 14 juillet	Circuit training	6
Mercredi 15 juillet		
Jeudi 16 juillet	Endurance	4
Vendredi 17 juillet	Musculation	8
Week-end		

### Objectifs de ce programme :

- Préparer le corps pour les trainings camps
- Mise en place des premières adaptations au niveau cardio-vasculaire
- Remettre en ordre de marche les muscles du corps et se réappropriier les mouvements de base

### Challenge :

Lors de certaines séances vous trouverez des objectifs de performance (Niveau **Or**, **Argent** et **Bronze**). Chacun de ces niveaux vous donnera un nombre de points, ils seront cumulés sur l'ensemble de ce programme.

Partagez vos résultats si vous le voulez en postant une story Instagram tout en mentionnant la page des MHB TRAINING CAMPS. Le but étant de se challenger entre futurs co-équipiers.



## Séance 1 : Endurance fondamentale



### Sortie course à pied

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + 5 minutes de course allure lente (activation cardio)

**Corps de séance** :

-Course de 30 minutes à une allure modérée (**la sortie ne doit pas vous mettre dans le rouge**)

Course avec montre GPS ou téléphone pour avoir votre suivi d'entraînement. Prenez un screen de votre entraînement et partagez le si vous le voulez sur Instagram.

Voici quelques applications pour avoir un suivi : Strava, adidas running, runkeeper, run tracker, Polar Beat ...)

Voici le challenge pour cette séance numéro 1 :

Niveau **Or** : 6,5 km (Allure 4:37 min/km)

Niveau **Argent** : 6 km (Allure 5:00 min/km)

Niveau **Bronze** : 5 km (Allure 6:00 min/km)

### Objectif de séance:

Première séance de reprise, footing pour tirer tous les bénéfices de la sortie longue (flux sanguin, transport d'oxygène augmentation du nombre de mitochondries...). Adapter votre rythme pour rentrer dans les distances objectifs(Or Argent Bronze).





## Séance 3 : Endurance



### Séance intermittente

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + 5 minutes de course allure lente (activation cardio) + 5 minutes d'allure varié (ex : vitesse haute pendant 15/30 secondes, vitesse basse pendant 15/30 secondes ... en variant les temps d'effort à chaque fois). Prenez 4 minutes de récupération

**Corps de séance**:

**2 blocs de 6\*(2'/1')**      Récupération = 4 minutes marcher ou debout entre les 2 blocs.

**Retour au calme** : marche, course très basse allure pour récupérer pendant 10 minutes.

Je vous conseille de faire la séance sur un terrain de foot pour avoir des notions de distance en tête.

Afin d'avoir des bips vous pouvez utiliser l'application SmartWODTimer en mode Tabata

Réglages : 6 rounds (tours) ; 2 min work ; 1 min Rest ; 2 sets (séries); 4 min Rest (récupération)

Les distances à parcourir lors des 2 minutes d'effort :

- Si lors des 2 premières séances de course j'étais dans le niveau **Or** : courir 450/500 mètres
- Si lors des 2 premières séances de course j'étais dans le niveau **Argent** : courir 400/450 mètres
- Si lors des 2 premières séances de course j'étais dans le niveau **Bronze** : courir 350/400 mètres
- Si lors des 2 premières séances de course je n'ai pas atteint le Bronze : courir 300/350 mètres

Voici le challenge pour cette séance numéro 3 :

Niveau **Or** : Je finis toute la séance au niveau indiqué !

Niveau **Argent** : Je n'arrive pas à respecter les distances de courses sur les 2 dernières répétitions des blocs

Niveau **Bronze** : Je n'arrive pas à respecter les distances de courses sur les 5 dernières répétitions des blocs

Prenez un screen de votre entraînement et partagez le si vous le voulez sur Instagram.



## Séance 4 : Endurance



### Séance intermittente:

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + 5 minutes de course allure lente (activation cardio) + 5 minutes d'allure varié (ex : vitesse haute pendant 15/30 secondes, vitesse basse pendant 15/30 secondes ... en variant les temps d'effort à chaque fois). Prenez 4 minutes de récupération

#### Corps de séance:

**2 blocs 8\*(1'/1')** Récupération = 3'30'' marcher ou debout entre les 2 blocs.

**Retour au calme:** marche, course très basse allure pour récupérer pendant 10 minutes.

Je vous conseille de faire la séance sur un terrain de foot pour avoir des notions de distance en tête.

Afin d'avoir des bips vous pouvez utiliser l'application SmartWODTimer en mode Tabata

Réglages : 8 rounds (tours) ; 1 min work ; 1 min Rest; 2 sets (séries); 3'30'' min Rest (récupération)

Les distances à parcourir lors des 1 minutes d'effort :

- Si lors de la première séance intermittente j'étais dans le niveau **Or** : courir 200/225 mètres
- Si lors de la première séance intermittente j'étais dans le niveau **Argent** : courir 175/200 mètres
- Si lors de la première séance intermittente j'étais dans le niveau **Bronze** : courir 150/175 mètres
- Si lors de la première séance intermittente je n'ai pas atteint le Bronze : courir 125 /150 mètres

Voici le challenge pour cette séance numéro 4 :

Niveau **Or** : Je finis toute la séance au niveau indiqué !

Niveau **Argent** : Je n'arrive pas à respecter les distances de courses sur les 2 dernières répétitions des blocs

Niveau **Bronze** : Je n'arrive pas à respecter les distances de courses sur les 5 dernières répétitions des blocs

Prenez un screen de votre entrainement et partagez le si vous le voulez sur Instagram.



## Séance 5 : Circuit training



### Séance renforcement

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + 3 tours de : 12 fentes / 6 pompes / 30 sec de gainage

**Corps de séance** : 1 tour correspond à l'enchaînement de tous les exercices.

Format Tabata avec l'application SmartWODTIMER :

Travail : 20sec / Repos : 15sec / Tours : 6 / Repos entre les tours : 2'30''

Réglages : 8 rounds (tours) ; 20sec work ; 15sec Rest; 6 sets (séries); 2'30'' Rest (récupération)

1) Squat	2) Abdos portefeuille	3) Pompe
4) Sit up	5) Fente alterné	6) Touche talon
7) Tirage (bouteille d'eau)	8) Burpees	

Voici le challenge pour cette séance numéro 5 :

### Dead hang challenge



Suspends-toi le plus longtemps possible. Les brassontendus et les pieds ne touchent pas le sol. Arrêt au bout de 2min30.

Filme-toi pendant le challenge et envoie la vidéo et partagez les si vous le voulez sur Instagram.

Niveau **Or**: 2min30

Niveau **Argent**: 1min30

Niveau **Bronze**: 30sec

**Fin de séance** : Etirements au choix haut et bas du corps (Ischio / Quadri / Pectoraux / Deltoïde ...)

Exercice	Série	Répétition
1er muscle	3	15sec
2ème muscle	3	15sec
3ème muscle	3	15sec



## Séance 6 : Circuit training



### Séance renforcement

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + 3 tours de : 12 fentes / 6 pompes / 30 sec de gainage



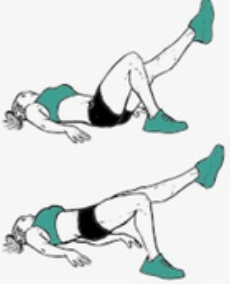



**Corps de séance:**

1 tour correspond à l'enchaînement de tous les exercices.

Format tabata avec l'application SmartWODTIMER :

Travail : 30sec / Repos : 15sec / Tours : 6 / Repos entre les tours : 2'30''

Réglages : 8 rounds (tours) ; 30sec work ; 15sec Rest; 6 sets (séries); 2'30'' Rest (récupération)

1) Montée de genou rapide	2) Oiseau bouteille d'eau	3) Superman (maintenu)
		
4) Hip thrust 1 jambe	5) Dips sur chaise	6) Sit up
		
7) Box jump (petite hauteur)	8) Gainage latéral (2*15 / côté)	9) Burpees
		

Voici le challenge pour cette séance numéro 6 :

### Chaise



Pour finir la séance max de temps en chaise. Arrêt au bout de 6 min.

Filme-toi pendant le challenge et partagez le si vous le voulez sur Instagram.

Vous devez conserver les bras, les épaules, et l'ensemble du dos contre le mur tout au long de l'effort.

Niveau **Or** : 6 min

Niveau **Argent** : 5 min

Niveau **Bronze** : 4 min

**Fin de séance** : Etirements au choix haut et bas du corps (Ischio / Quadri / Pectoraux / Deltoïde ...)

Exercice	Série	Répétition
1er muscle	3	15sec
2ème muscle	3	15sec
3ème muscle	3	15sec


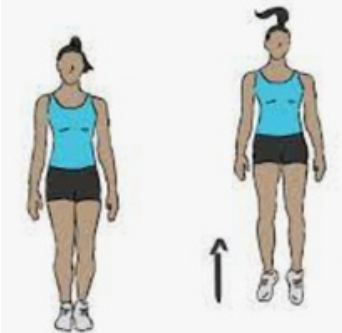
### Séance de renforcement

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + gainage (face et côté) 2\* 30''

**Corps de séance** : Enchaîner les blocs d'exercice en respectant le nombre de séries / répétitions / tempo (si présent) et la récupération.

	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc1</b> 4 séries	Pompes	8	
	Tirage bouteille	12	

	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc 2</b> 4 séries	Fente alternée	14	
	Hip thrust 1 jambe	8/côté	

	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc3</b>  5 séries	Broadjump	5	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c6Etg7bpFfI&amp;ab_channel=TheRunExperience">https://www.youtube.com/watch?v=c6Etg7bpFfI&amp;ab_channel=TheRunExperience</a>
	Pogojump	6	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dMnECxI6dsY&amp;ab_channel=RoduTraining">https://www.youtube.com/watch?v=dMnECxI6dsY&amp;ab_channel=RoduTraining</a>

Récupération entre exercices = 1 à 2 minutes (important de bien récupérer car le travail doit être qualitatif, donc peu de fatigue)

Bloc de gainage pour terminer. Choisissez 4 exercices (au choix) à faire sur 4 tours. 30 secondes d'effort et 15 secondes de récupération

Bloc 4 (gainage)	Exercices	Répétitions
4 tours	4 exercices aux choix	30'' effort 15'' récupération

### Séance de renforcement

**Echauffement** : Déverrouillage articulaire (bas en haut 5min) + gainage (face et côté) 2\* 30''

**Corps de séance** : Enchaîner les blocs d'exercice en respectant le nombre de séries / répétitions / tempo (si présent) et la récupération.

	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc1</b> 4 séries	Dips sur chaise	8	
	Oiseau bouteille	12	


	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc 2</b> 4 séries	Chaise	25'' => 30'' => 35'' => 45''	
	Mollet 2 pieds 1 pied	12	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-hD4xqobyqk&amp;ab_channel=KFR-Kin%C3%A9Foot-ballR%C3%A9hab">https://www.youtube.com/watch?v=-hD4xqobyqk&amp;ab_channel=KFR-Kin%C3%A9Foot-ballR%C3%A9hab</a>

	Exercices	Répétitions	Image
<b>Bloc3</b>  5 séries	Lateral bound	10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUt9rKIARMg&amp;t=1s&amp;ab_channel=SportFitPro">https://www.youtube.com/watch?v=PUt9rKIARMg&amp;t=1s&amp;ab_channel=SportFitPro</a>
	Fente sautée	10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-bpLI42-EVw&amp;ab_channel=CrozeDorian">https://www.youtube.com/watch?v=-bpLI42-EVw&amp;ab_channel=CrozeDorian</a>

Récupération entre exercices = 1 à 2 minutes (important de bien récupérer, car le travail doit être qualitatif, donc peu de fatigue)

Bloc de gainage pour terminer. Choisissez 4 exercices (au choix) à faire sur 4 tours. 30 secondes d'effort et 15 secondes de récupération

Bloc 4 (gainage)	Exercices	Répétitions
4 tours	4 exercices au choix	30'' effort 15'' récupération



**Bonnes vacances à tous profitez bien et reposez-vous bien ! Revenez en forme pour la semaine des Trainings Camps Montpellier 2026.**

**Lors de la réalisation des séances, si les objectifs sont trop difficiles à atteindre faites de votre mieux.**

**Pour les plus experts, vous pouvez ajuster/modifier/rajouter du travail en fonction de votre état de forme et vos motivations.**

**Attention à ne pas tomber dans l'excès et arriver « cramer » pour la reprise.**

**Ce programme est préparé sur la base des plus grands du stage entre 15 et 17 ans.**

**Nous vous proposons pour les années en dessous, d'alléger, de vous en imprégner.**

**Vous ne musculerez pas votre corps en 2 semaines, mais vous pouvez le préparer à affronter 2 entraînements par jour + match le soir et tant d'autres activités prévues sur la semaine.**

**Ces séances sont à adapter selon votre profil, votre condition physique et vos capacités d'entraînement ou d'évolution.**

**Le repos mental est aussi important car c'est le mental qui conduit tout le reste !**