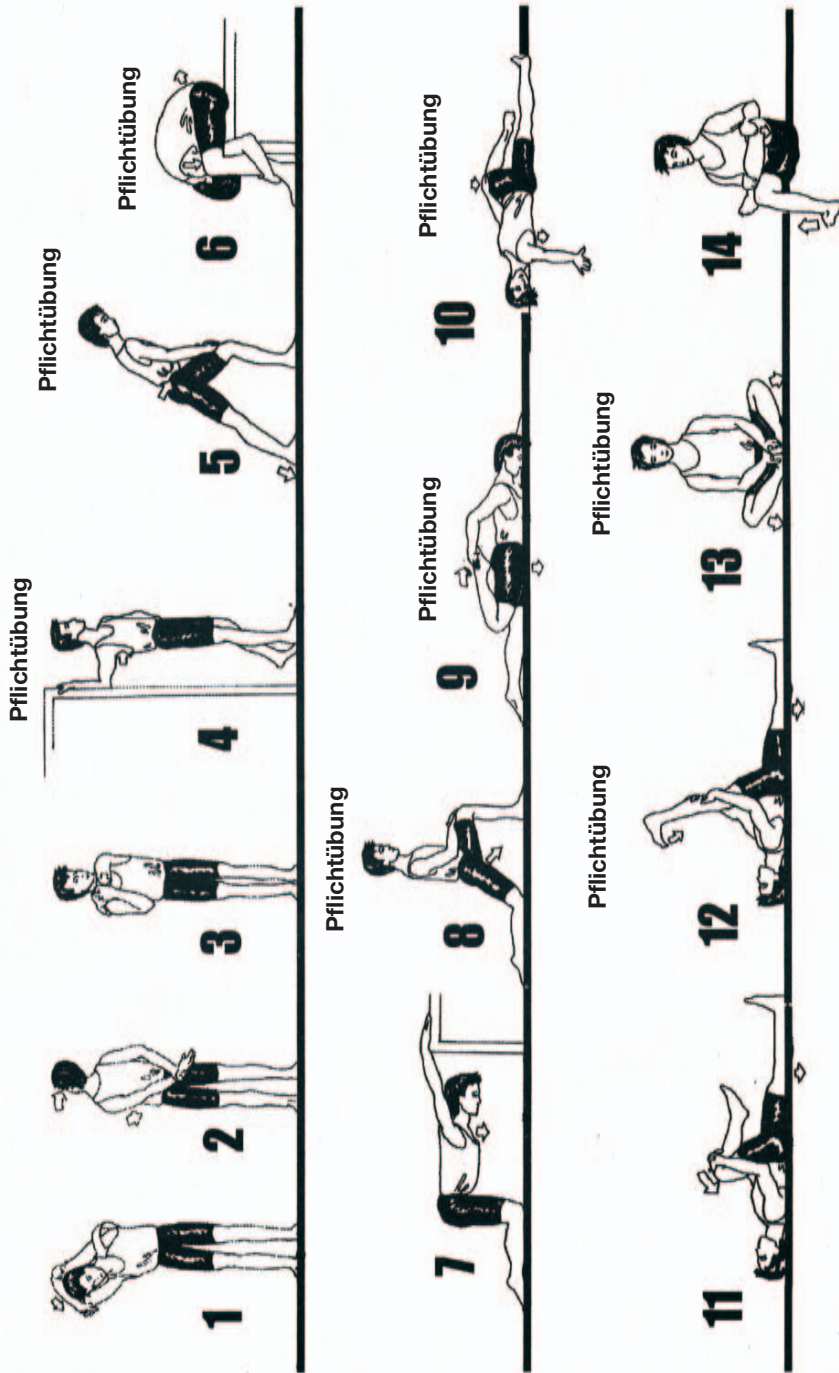


- 30 bis 90 Sek. pro Übung und Seite
- Dehnung maximal!

Stretching-Programm

- Dehnung verstärken, wenn die Muskelspannung abnimmt



Concept de condition physique de la FSTT

Force / Endurance de force

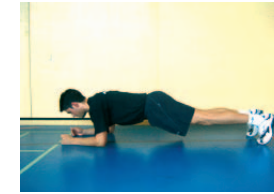
Muscle abdominal droit

Lever alternativement une fois par seconde la jambe droite puis gauche

Le corps reste à l'horizontal et les jambes tendues

Eviter une lordose !

Cet exercice fait partie du test de force abdominal



position initiale



position finale

Le parachutiste (bas du dos)

Monter et descendre une fois par seconde

Les bras restent devant et tendus



position initiale



position finale

Musculature latérale abdominale

Monter et descendre une fois par seconde

Les jambes et les épaules sont toujours en contact avec le mur

Le bras d'appui reste à angle droit !

Cet exercice fait partie du test de force abdominal



position initiale



position finale

Appuis faciaux (poitrine, épaules et bras)

Monter et descendre une fois par seconde

Ne pousser qu'avec les bras - le corps reste stable et tendu

Les débutants feront l'exercice en étant sur les genoux



position initiale



position finale

Ramer contre le mur (le haut du dos entre les omoplates)

Tenir les bras à angle droit au niveau des épaules

Le degré de difficulté peut être varié en fonction de la distance des pieds du mur



position initiale



position finale

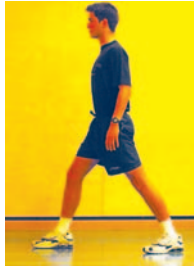
Kraft / Kraftausdauer

Fléchissement des genoux en fente (mollets, cuisses et fessiers)

Les jambes sont à angle droit

Le genou ne dépasse pas la pointe du pied

Une série avec la jambe gauche
Une série avec la jambe droite



position initiale



position finale

Maître d'espaliers (escaliers) (mollets)

Les jambes restent tendues durant tout l'exercice!

Ne pas s'aider avec les bras!

Le corps reste toujours droit

Cet exercice peut très bien être fait sur un escalier
ou sur les espaliers



position initiale



position finale

Vitesse

Sauts en diagonale (mollets, cuisses et fessiers)

Se déplacer le plus rapidement possible
d'un cerceau à l'autre.

Les jambes travaillent alternativement!



position initiale

Exercice des champions du Monde (mollets, cuisses et fessiers)

Se déplacer le plus rapidement possible d'un
médecine-ball (où un sac de sport) à l'autre.

Toucher la balle avec la main gauche du côté
gauche et de la main droite du côté droit.

Cet exercice fait partie du test spécifique
de vitesse de tennis de table



position initiale



position finale

Vitesse

Skippings (mollets)

Sauter d'une jambe à l'autre le plus rapidement
possible

Le poids reste toujours sur la plante antérieure du
pied (l'avant du pied)

Un pied doit toujours rester en contact avec le sol



position initiale



position finale

Sauts de trampoline (mollets)

La charge reste toujours sur l'avant du pied

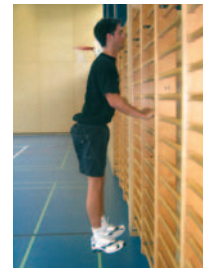
Le contact avec le sol doit être très court

Lors des sauts il faut tirer les pointes des pieds
vers le tibia

Durant tout l'exercice le corps doit rester le plus
tendu possible



position initiale



position finale

Sidesteps (déplacements latéraux) (mollets, cuisses et fessiers)

Se déplacer le plus rapidement possible d'un
montant du filet à l'autre

Toujours toucher le montant avec la main qui tient
habituellement la raquette (de jeu)

Le poids reste sur l'avant des pieds



position initiale



position finale

Albatros (poitrine et épaules)

Croiser les bras, tendus, le plus rapidement possible

Le mouvement se termine lorsque les coudes sont
l'un sur l'autre

Une fois c'est le bras gauche qui est en haut une
fois le bras droit

Fléchir légèrement les genoux



position initiale



position finale

Endurance

U13

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 20-30 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test-Cooper (12 minutes) 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U15

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 25-35 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test : test-Cooper (12 minutes) 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U18

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 30-40 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test de lactate 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U21

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 25-35 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test de lactate 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

Etirement

U13 / U15 / U18 / U21

- 30 à 90 secondes par exercice et par page
- étirement maximal
- accentuer l'étirement si la tension musculaire diminue

Vitesse

U13

- durant toute l'année 2x par semaine
- après un échauffement général d'environ 5 minutes (tourner le bras, pirate unijambiste) en étant reposé
- 1 série de 10 secondes de charge, 30 secondes de pause
- si possible pas le jour ou la veille d'une compétition
- procédé de test : test de déplacement latéral (sidestep-test) 2x par année (avril/août) par le préparateur physique

U15 / U18 / U21

- durant toute l'année 2x par semaine
- après un échauffement général d'environ 5 minutes (tourner le bras, pirate unijambiste) en étant reposé
- 2 série de 10 secondes de charge, 30 secondes de pause, pause entre les séries 2 minutes
- si possible pas le jour ou la veille d'une compétition
- procédé de test : test de déplacement latéral (sidestep-test) 2x par année (avril/août) par le préparateur physique

Endurance /endurance de force

U13

- 2x par semaine
- 1 série de 30 secondes de charge, 30 secondes de pause, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition

U15

- 2x par semaine
- 2 séries de 30 secondes de charge, 30 secondes de corde à sauter, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition

U18 / U21

- 1x par semaine de l'endurance de force
- 2 séries de 30 secondes de charge, 30 secondes de corde à sauter, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition
- 1x par semaine musculation (centre de fitness)
- programme individuel élaboré par le préparateur physique (le programme est à remettre à jour tous les 3 à 4 mois)

Endurance

U13

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 20-30 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test-Cooper (12 minutes) 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U15

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 25-35 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test : test-Cooper (12 minutes) 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U18

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 30-40 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test de lactate 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

U21

- durant la période de préparation : 2x par semaine, 1x décontracté (on peut encore parler) 1x rapidement
- durant la période de compétition 1x par semaine 25-35 minutes de manière décontractée (on peut encore parler)
- le temps est calculé sans l'échauffement et le retour au calme
- procédé de test: test de lactate 2x par année (avril/août), contrôle par le préparateur physique: voir barème annexé

Etirement

U13 / U15 / U18 / U21

- 30 à 90 secondes par exercice et par page
- étirement maximal
- accentuer l'étirement si la tension musculaire diminue

Vitesse

U13

- durant toute l'année 2x par semaine
- après un échauffement général d'environ 5 minutes (tourner le bras, pirate unijambiste) en étant reposé
- 1 série de 10 secondes de charge, 30 secondes de pause
- si possible pas le jour ou la veille d'une compétition
- procédé de test : test de déplacement latéral (sidestep-test) 2x par année (avril/août) par le préparateur physique

U15 / U18 / U21

- durant toute l'année 2x par semaine
- après un échauffement général d'environ 5 minutes (tourner le bras, pirate unijambiste) en étant reposé
- 2 série de 10 secondes de charge, 30 secondes de pause, pause entre les séries 2 minutes
- si possible pas le jour ou la veille d'une compétition
- procédé de test : test de déplacement latéral (sidestep-test) 2x par année (avril/août) par le préparateur physique

Endurance /endurance de force

U13

- 2x par semaine
- 1 série de 30 secondes de charge, 30 secondes de pause, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition

U15

- 2x par semaine
- 2 séries de 30 secondes de charge, 30 secondes de corde à sauter, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition

U18 / U21

- 1x par semaine de l'endurance de force
- 2 séries de 30 secondes de charge, 30 secondes de corde à sauter, pause entre les séries 2 minutes
- à la fin de l'entraînement
- pas le jour ou la veille d'une compétition
- 1x par semaine musculation (centre de fitness)
- programme individuel élaboré par le préparateur physique (le programme est à remettre à jour tous les 3 à 4 mois)