

Préparation Physique Estivale

Ce programme de préparation physique hebdomadaire que je vous propose doit être réalisé sur un fin de cycle de 4 semaines.

A vous de vous évaluer pour atteindre cet objectif (ne pas vous cramer/se dégouter en voulant accomplir cette programmation dès la 1^{ère} semaine).

Bon courage et penser que ce qui est fait n'est plus à faire.

A CHAQUE FIN DE SEANCE TU DOIS

- EFFECTUER UN RETOUR AU CALME A L'ISSUE DE TA SEANCE
- BIEN T'HYDRATER
- BIEN T'ETIRER (environ ¼ d'heure)
- RESPECTER LES CONSIGNES POSTURALES
- NE FAIS PAS PLUS QUE CE QU'IL Y A D'INSCRIT

LUNDI

Footing de 50 minutes

Point clé : pouvoir tenir une discussion
Ne pas être dans la vitesse (ce n'est pas le but)

MARDI

Musculation : Abdos + Gainage Circuit à réaliser 2 fois entre chaque circuit récupération de 2' (minutes)

Echauffement avec réveil musculaire : être en sudation (transpiration) avant de commencer les exercices.

Ex 1 :

Allongé sur le dos, jambes pliées et écartées (dans la ligne des épaules), les pieds sont au sol. Ligne des épaules et la tête décollées du sol

Se toucher les malléoles (chevilles) avec les mains en alternant 1 fois à droite, 1 fois à gauche.

**2 x 50 répétitions (1 aller-retour=1 répétition)
20 secondes de récupération entre les 2 séries**

Ex 2 :

Face au sol, en appui sur les avant bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc/tête aligné. Tenir la position.

**3 x 45" (secondes) Récupération 15" entre chaque répétition
45" de récupération entre chaque série**

3 x 1' (minute) Récupération 25 " entre chaque répétition

Variantes : lever une jambe-lever un bras-lever ensemble bras et jambe opposés

Ex 3 :

En position latérale, en appui sur un pied et sur l'avant bras, décollez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Tenir la position.

1) En appui sur le bras droit.

**3 x 45" Récupération 15" entre chaque répétition
45" de récupération entre chaque série**

3 x 1' Récupération 25 " entre chaque répétition

2) Idem en appui sur le bras gauche.

Variantes : lever la jambe

Ex 4 :

Allongé sur le dos, buste légèrement relevé, jambes tendues relevées. Toucher les malléoles. Contrôler la descente.

**2 x 50 répétitions
20 secondes de récupération entre les 2 séries**

Ex 5 :

Le dos face au sol, en appui sur les pieds et les mains (l'orientation des mains n'est pas importante), monter le bassin afin d'obtenir un segment genoux/bassin/épaule aligné. Tenir la position.

**3 x 45" Récupération 15" entre chaque répétition
45" de récupération entre chaque série**

3 x 1' Récupération 25 " entre chaque répétition

Variantes : lever une jambe (segment jambe/bassin/épaule aligné).

MERCREDI

Séance de fractionné Développer sa Vitesse Maxi Aérobie (VMA)
--

La séance de fractionné dure en général une heure environ.

Important de tenir la même allure pour toutes les séries.

Echauffement 20' de footing terminé par 4-5 accélérations progressives de 80-100m.

Puis 2 fois 8 fois 30"/30" avec 3' de récupération entre les 2 séries.

Distance à parcourir pendant les 30" d'effort est de 100 mètres.

Pendant les 30 secondes de récupération, trotter afin d'éliminer l'acide lactique accumulée dans les fibres musculaires pendant l'effort (récupération active).

JEUDI

Musculation : Abdos + Gainage
Idem que MARDI

PENSER aux variantes, elles empêchent la monotonie.

VENDREDI

Séance Fartlek

En suédois, le mot fartlek signifie "jeu de course". Le coureur effectue un changement de rythme, varie ses allures de course et sa durée des efforts. Tu accélères sur une distance ou sur un temps.

La séance de Fartlek dure environ une heure environ.

Exemple :

Footing d'échauffement de 20'

- 3 accélérations de 100m ou de 30'' avec Récupération active (trotter) de 1' entre chaque accélération
- 3 accélérations de 200m ou 1' à avec Récupération active de 1'30'' (ou plus si nécessaire)
- 3 accélérations de 400m ou 2' avec Récupération active de 2' (ou plus si nécessaire)
- 3 accélérations de 200m ou 1' à avec Récupération active de 1'30'' (ou plus si nécessaire)
- 3 accélérations de 100m ou 30'' avec Récupération active de 1'

Footing de retour au calme de 15'.