

Préparation physique

Intersaison 2014

Ce programme se déroule sur 6 semaines à raison de 3 séances de courses et 3 séances de renforcement musculaire par semaine.

Conseils :

- Bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance
- ne pas faire la séance par forte chaleur (matin ou début de soirée)
- Etirements en fin de séance : supérieure à 45sec par muscle
- Collation 1h avant les séances

Semaine 1 et 2

Séances de Courses

1- Aérobic :

- Bloc 1 : 15 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : Fartlek de 18min soit 6 x (30s d'accélération et 2min30 de footing à bonne allure) si terrain plat, si terrain vallonné maintenir un bon rythme dans les montées.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

2- Vitesse :

Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1 = 6 sprints 5m/10m/15m/20m/25m/30m récup=retour marche après chaque sprint
- Bloc 2 = 6 sprints 30m/25m/20m/15m/10m/5m Récup= 3min après le bloc 1

Etirements : 6min

3- « Dérivé »:

- Beach Rugby, Beach soccer
- Foot salle, basket, volley
- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 45min

NB : Si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobic » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

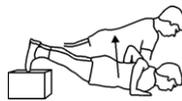
Séance de Renforcement Musculaire

Faire 2 séances par semaine

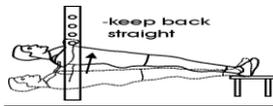
Par exercice : 4 séries de 15 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série.

1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

- faire des pompes avec les pieds surélevés



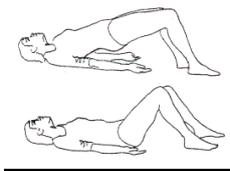
2- Tirage « main courante » ou « table »



3- Fentes : 10 répétitions sur chaque jambe



4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



5- Circuit « Abdos » « Gainage »

Voir programme circuit abdos.

Séance de « Cross fit »

Séance à faire 1 fois par semaine

Faire 5 tours de ce circuit le plus rapidement possible (pensez à chronométrer pour voir votre évolution individuelle)

1- 10 Burpees

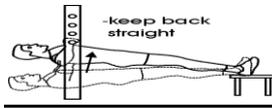


2- 15 Box Jumps



3- 20 Pompes

4- 25 Tirages



5- 30 Crunch



Semaine 3 et 4

Séances de Courses

1- Aérobic :

- Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
- Bloc 2 : 2 blocs de 12min de 1/1 soit 6 répétitions de 1min d'accélération et 1min de léger footing avec 2min de récup entre les blocs.
- Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne

Etirement : 6min

2- Vitesse :

Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talons fesses...et quelques accélérations).

- Bloc 1= 6 sprints de 10m
- Bloc 2= 4 sprints de 30m
- Bloc 3= 5 sprints de 20m

Récup passive entre chaque sprint = retour marche

Récup passive entre les blocs = 3min

Etirements : 6min

Etirements longs sur les membres inférieurs.

3- « Dérivé »:

- 1- Beach Rugby, Beach soccer
- 2- Foot salle, basket, volley
- 3- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 45min

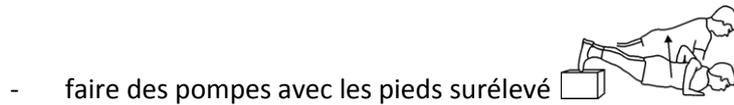
NB : si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobic » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

Séance de Renforcement Musculaire

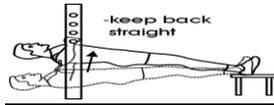
Faire 2 séances par semaine

Par exercice : 5 séries de 10 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série

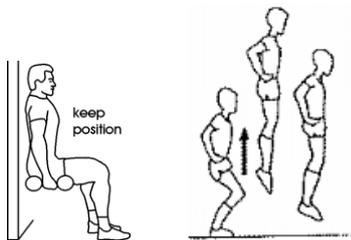
1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)



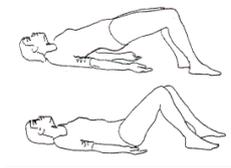
2- Tirage « main courante » ou « table »



3- « Chaise » + Squat Jumps 20s de chaise + 6 squats Jump



4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



5- Circuit « Abdos » « Gainage »

Séance de « Cross fit »

La même séance chaque semaine

Semaine 5 et 6

Séances de Courses

1- Aérobic :

- Bloc 1 : 20 min footing allure moyenne (petite ventilation, être capable de parler)
 - Bloc 2 : 3 blocs de 6min de 30/30 soit 6 répétitions de 30s d'accélération et 30s de marche avec 2min de récup entre les blocs
 - Bloc 3 : 10 min footing allure moyenne
- Etirement : 6min

2- Vitesse :

Echauffement : 15min (gamme athlétique, montée de genoux, talon fesses...et quelques accélération).

- Bloc 1= 3 sprints de 20m et 3 sprints de 10m
- Bloc 2= 3 sprints de 30m et 3 sprints de 20m

Récup entre chaque sprint = retour marche

Récup entre les blocs = 3min

Etirement : 6min

3- « Dérivé »:

- 1- Beach Rugby, Beach soccer
- 2- Foot salle, basket, volley
- 3- Sport de raquettes seulement si bon niveau : squash, tennis, badminton, au moins 45min

NB : si impossibilité de faire la séance « dérivé », dans ce cas faire la séance « aérobic » deux fois en gardant 48h de repos entre les séances.

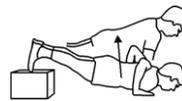
Séance de Renforcement Musculaire

Faire 2 séances par semaine

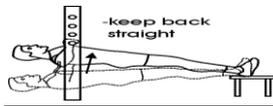
Par exercice : 6 séries de 15 répétitions avec 1min30 de récupération après chaque série

1- Pompes: Pompes sur pied (rythme lent= 3s la descente)

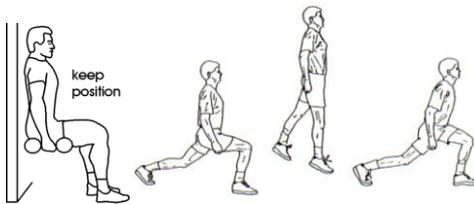
- si trop facile faire des pompes avec les pieds surélevé



2- Tirage « main courante » ou « table »



3- « Chaise » + Fentes Jump 30s de chaise + 6 Fentes Jump



4- Levé de bassin: relever les fesses en poussant sur les talons



5- Circuit « Abdos » « Gainage »

Séance de « Cross fit »

La même séance chaque semaine

ROUTINE D'ETIREMENT

Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

- Mollets



- Adducteurs



- Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



- Epaules



- Pectoraux



- Dos



CIRCUIT ABDOS GAINAGE 5 MINUTES

A faire après chaque séance de course et de renforcement musculaire !

30 secondes par mouvement à enchaîner sans récupération



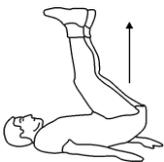
30secondes



Alterner gauche et droite 30 secondes



30secondes



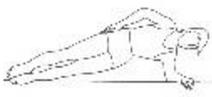
30secondes



30secondes



Coude Gauche 30secondes



Coude droit 30secondes



Jambe gauche 30secondes



Jambe droite 30secondes



Araignée 30secondes

**BON COURAGE ET
BONNES VACANCES**