**DECEMBRE 2015 MARCHE NORDIQUE**

Le mois de décembre comme dans cette période hivernale, priorité aux seuils. Le plan de décembre est fait avec la FCTEST, car nombreux utilise ce type d’allures

Pour celles et ceux qui peuvent aller dans une salle de gym, un programme adapter vous est donnée en cliquant sur le lien vous pourrez faire du cardio-training ou de la cardio-musculation

Pour celles et ceux qui ont un petit niveau, réduire les séances de qualité. Pour les féminines attentions aux périodes et le froid, donc là aussi réduire dans ces moments là

Je vous souhaite un bon mois de décembre et de passer de bonnes fêtes de fin d’années.

**Pour les débutants, dans cette semaine, les petits niveaux réduire de moitié le temps de maintien des séances de rythmes**

**Le gainage de base**

**GAINAGE ABDOMINAL**

Le gainage ne doit pas être pris comme une contrainte. Les muscles abdominaux sont les amortisseurs de votre corps : car ce n’est plus la colonne vertébrale seule qui maintiendra votre corps dans l’exercice et dans la vie de chaque jour, mais la ceinture abdominal qui évitera ce que l’on connait bien l’usure des disques

**Abdos** : pour le cas de personnes que nous traitons se sera du type avoir le corps bien applat lever vos jambes positions à 60dg, puis maintenir cette position satique sur 30s puis 30s repos et refaire cela 3 fois

****

**Lombaires :** se mettre à plat ventre, mettre les bras à plat devant, puis lever les bras, la tête, le tronc, et les jambes. Rester en positon statique 30s relachez 30s : récupération le faire 3 fois si possible

****

**Obliques plus dur** : se mettre sur le coté soulever le tronc avec l’avant-bras, puis pour ceux qui débutent mettre la jambe du coté soulevé fléchis dessous . Vous aurez votre corps soulevé par votre avant bras votre jambe gauche ou droite et votre coté extérieur du pieds. Maintenir statiquement 30s et relacher 30s x3 et changer de côté même chose



**Chaise :**Se mettre le dos au mur, et descendre pour avoir les jambes pliées à 90dg et maintenir cette position 30s à 1mn x3

****

**Pompes oblique :** Elles évitent de prendre le poids de corps complet sur les poignets, ce qui permet de finir un renforcement musculaire plus complet. En plus cette façon permet d’avoir les mêmes résultats sans contrainte de soulever le tronc qui représente 48% de la masse corporelle



**Semaine du 30 au 6**

**Lundi**

Repos + étirements

**Mardi Seuil**

Endurance 20mn à FCTEST-40 + 20mn à FCTEST-35 **+ 2 x10mn à FCTEST – 20(cadence critique) R 3mn** + 10mn en récupération

**Mercredi**

Repos + étirements + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération)

**Jeudi Aérobie + technique**

Endurance 30mn FCTEST- 40 + 15mn à FCTEST-35 + 10mn à 65% VTEST + **Technique de marche**

**Vendredi**

Repos + étirements

**Samedi Seuil**

Endurance 30mn à FCTEST-40 **+ 8mn à FCTEST- 20 R 2,30mn + 4mn à FCTEST- 15 R 3mn + 8mn à FCTEST-20 R 2,30mn + 2mn FCTEST-10 R 2mn x2** + 10mn allure de récupération

**Dimanche Aérobie**

Endurance 40mn à FCTEST-40 + 40mn à FCTEST-35 + 40mn à FCTEST-40

**Semaine du 7 au 13**

**Lundi**

Repos + étirements

**Mardi**

Endurance 20mn à FCTEST-40 + 10mn à FCTEST-35 + **3mn à FCTEST - 10 x6** récupérations sériés 3mn + 10mn allure de récupération

**Mercredi endurance + technique ou cardio-training séance 1**

Endurance 50mn à FCTEST-35 + **Technique** + étirements + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération)

**SEANCE N1 1h30mn en AEROBIE**

Rameur : 30mn : force 5kg et aller au environ de FCM - 30

Vélo : 30mn force 2 : allure tranquille profitée pour travailler le pédalage

Tapis ou vélo elliptique 30mn allure tranquille sur le tapis, si vélo elliptique utiliser les bâtons

**Jeudi**

Repos + étirements

**Vendredi**

Endurance 20mn à FCTEST-40 + 10mn à FCTEST-30 **+ 3mn à FCTEST- 15 R 2 x5 + 10mn à FCTEST- 25 R 3mn + 4mn à FCTEST- 20 R2mn x 2** + 10mn allure de récupération

**Samedi Aérobie**

Endurance 1h30mn à FCTEST-35 en bosses donc le cardio se modifie en montant travail de votre poussée et de coordination bras jambes avec la poussée + étirements.

**Dimanche**

Repos + Etirements

**Semaine du 14 au 20**

**Lundi endurance ou cardio-musculation**

Endurance 60mn à FCTEST-40

Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération)+ stretching

**CARDIO-MUSCULATION = cardio-training + musculation**

Cet entrainement n’est pas fait pour faire du volume en muscle mais de muscler correctement au vu des compétitions : donc un travail dit dynamique. L’entrainement se fera suivant une logique suivante :

Cardio + musculation partie haute + cardio + musculation quadriceps + cardio + musculation des ischios + récupération

**RAMEUR**

Endurance échauffement 10mn cadence tranquille sans saccades + 10mn à 4-5kg d’effort sur une cadence plus rapide que celle de l’échauffement 25 coup/mn + 5mn en récupération

**CHAISE DE TRACTIONS PARALELLES**

****

Pour des féminines, 10 à 20kg de charge, pour des masculins 20 à 35kg de charge Faire : (10 descentes et montées récupération au bout des 10 de 30s) x4

**VELO**

Echauffement 5mn + 15mn difficulté 2 sur une rythme proche de 80w + 5mn de récupération

**CHAISE A QUADRICEPS**

****

Pour des féminines, 10 à 20kg de charge, pour des masculins 20 à 35kg de charge Faire : (10 montées et descentes avec récupération au bout des 10 de 30s) x4

**TAPIS OU VELO ELLIPTIQUE**

Vélo elliptique = échauffement 5mn allure tranquille + 15mn difficulté 2 au train + 5mn en récupération

**MACHINE A ISCHIOS**

****

Pour des féminines, 10 à 20kg de charge, pour des masculins 20 à 35kg de charge Faire : (10 montées et descentes avec récupération au bout des 10 de 30s) x4

**VELO**

10mn allure de récupération

Finir avec des étirements

**Mardi**

Repos + étirement

**Mercredi Aérobie**

Endurance 30mn à FCTEST-40 + 20mn à FCTEST-30+ étirements

**Jeudi**

Endurance 20mn à FCTEST-40 + 5mn à FCTEST-35

**12mn à FCTEST - 25 R 3mn + 10mn à FCTEST-20 R 3mn + 12mn à FCTEST - 25** + 10mn allure de récupération

**Vendredi**

Repos + étirements + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération)

**Samedi**

Endurance 60mn à FCTEST-40 + étirements

**Dimanche**

Endurance 30mn à FCTEST- 40 puis 35 + **6mn à FCTEST- 20 R 2mn x5** + 10mn allure de récupération

**Semaine du 21 au 27**

**Lundi**

Repos + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération) + étirement

**Mardi**

Endurance 20mn à 70% VTEST + **3mn à FCTEST-15 R 2mn x3 + 60s vite sans courir + 1,30s lent récupération x5 + 12mn à FCTEST- 25** + 10mn allure de récupération

**Mercredi**

Endurance 50mn à FCTEST-40 + Technique + étirements

**Jeudi**

Repos + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération) + étirement

**Vendredi**

Joyeux Noel

**Samedi endurance ou cardio-training**

Endurance 50mn à FCTEST-40 + Technique + étirements

**SEANCE N1 1h30mn en AEROBIE**

Rameur : 30mn : force 5kg et aller au environ de FCM - 30

Vélo : 30mn force 2 : allure tranquille profitée pour travailler le pédalage

Tapis ou vélo elliptique 30mn allure tranquille sur le tapis, si vélo elliptique utiliser les bâtons

**Dimanche**

Endurance 40mn à FCTEST - 40 + **30mn à FCTEST- 25**  + 40mn à FCTEST- 35 Attention les débutants ou petits niveaux doivent faire la sortie sur 1h30 à 50max sans accélération FCTEST-40

**Semaine du 28 au 3**

**Lundi**

Endurance 60mn à FCTEST-40 puis 35 vers la fin

Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération) + stretching

**Mardi**

Endurance 25mn à FCTEST-40 + **3mn à FCTEST-15R 2mn x3** + 5mn allure de récupération + **12mn à FCTEST-25 R 3mn + 3mn à FCTEST – 20 R 2mn x3** + 10mn allure de récupérations

**Mercredi**

Endurance 30mn à FCTEST-40 + 20mn à FCTEST-35 + Technique + étirements

**Jeudi**

Repos + Gainage voir les conseils si dessus (30/30 x3 à 5 suivant le niveau entre chaque atelier 1mn de récupération) + étirement

**Vendredi**

**BONNE ANNEE 2016**

**Samedi**

Endurance 50mn à FCTEST-40 + étirements

**Dimanche**

Endurance 30mn à FCTEST-40 + **12mn à FCTEST-25 R 2mn x3** + 20mn allure de récupération