**DECEMBRE 2015**

Le mois de décembre comme dans cette période hivernale, priorité aux seuils, et encore plus de seuils pour cette tranche d’âges. Le plan de décembre est fait avec la VMA, car nombreux sont ce type d’allures donc une explication vous sera faite, afin de faire une correspondance et pouvoir vous entrainer correctement

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 celles et ceux qui ne fête pas ces fêtes, faire un footing de 45mn + des lignes droites sur un des trois jours + un repos + 20mn échauffement + 25mn à 80%VMA

Pour les débutants, dans cette semaine, les petits niveaux feront que 2x6mn au lieu de 10mn, et la grosse séance du samedi diviser les distances par 2 exemple : 2000m = 1000m et 500 devient 250m

**RM et 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



Pour celles et ceux qui utilise la vitesse aérobie ou celle du 10km = VA une correspondance :

70% VMA = 80% VA, 80% VMA = 85% VA, 85% VMA = 90% VA, 90%VMA = 95%VA, 93%VMA = 97% VA, 1000, 2000m, vous avez les allures. 500 400 300 vous avez aussi les allures sur le tableau

**Semaine du 30 au 6**

**Lundi**

Repos + étirements

**Mardi**

Endurance 20mn à 70% VMA + 20mn à 80% VMA **+ 2 x10mn à 90% VMA 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**

Endurance 30mn 65 -70% VMA

+ 15mn à 85% VMA + 10mn à 65% VMA

**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 30mn à 70% VMA **+ 2000m à 90% VMA R 2,30mn + 1000m à 95% VMA R 3mn + 2000m à 90%VMA R 2,30mn + 500m VMA R 2mn x2** + 10mn allure de récupération

**Dimanche**

Endurance 30mn à 70% VMA + 30mn à 80% VMA + 30mn à 70% VMA

**Semaine du 7 au 13**

**Lundi**

Repos + étirements

**Mardi**

Endurance 20mn à 70% VMA + 10mn à 80% VMA + **VO2 max 60/60 x 6 x2** récupérations sériés 3mn + 10mn allure de récupération

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

Endurance 50mn à 70% VMA + 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 70% VMA + 10mn à 80% VMA **+ 95%VMA 1,30 R 1 x5 + 3mn à 93% VMA x 3 R 1,30 + 4mn à 90% VMA R2mn x 2** + 10mn allure de récupération

**Samedi**

Endurance 1h30mn à 70% VMA + étirements

**Dimanche**

Repos + Etirements

**Semaine du 14 au 20**

**Lundi endurance ou cardio-musculation**

Endurance 60mn à 70% VMA

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

Tapis + Echauffement 5mn 70% VMA + 15mn à 80% VMA

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

**Mercredi**

Endurance 30mn à 70% VMA + 20mn à 80% VMA + étirements

**Jeudi**

Endurance 20mn à 70% VMA + 5mn à 80%VMA

**3000m = (2000m à 90%VMA + 1000m à 95% VMA) R 4mn + 2000m à 90%VMA R 2,30 + 500 à 95%VMA R 1,30 x2** + 10mn allure de récupération

**Vendredi**

Repos + étirements

**Samedi**

Endurance 50mn à 70% VMA + étirements

**Dimanche**

Endurance 30mn à 70% VMA + **6mn à 90%VMA 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% VMA + **3mn à 93% VMA R 1,30 x3 + 40/40 x5 + 12mn à 90% VMA** + 10mn allure de récupération

**Mercredi**

Endurance 50mn à 70% VMA + 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 70% VMA + 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 30mn à 70% VMA + **6mn à 90%VMA R 2mn x5** + 10mn allure de récupération

**Semaine du 28 au 3**

**Lundi**

Endurance 60mn à 70% VMA

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 70% VMA + **60/60 x5** + 5mn allure de récupération + **6mn à 90% VMA R 2,30mn x2 + 60/60 x5** + 10mn allure de récupérations

**Mercredi**

Endurance 30mn à 70% VMA + 20mn à 80% VMA + étirements

**Jeudi**

Repos + étirement

**Vendredi**

**BONNE ANNEE 2016**

**Samedi**

Endurance 50mn à 70% VMA + étirements

**Dimanche**

Endurance 30mn à 70% VMA + **12mn à 90%VMA R 2mn x3** + 10mn allure de récupération