

CHAQUE SEMAINE :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
ENDURANCE CONTINU	GAINAGE + PROPRIO	SPORTS DIVERS	GAINAGE + PROPRIO	ENDURANCE FRACTIONNE	SPORTS DIVERS + PROPRIO	

+ ETIREMENTS à la fin de chaque séance minimum 15 min

LES SEANCES PROPRIOCEPTION = EQUILIBRE :

En échauffement :

assouplissements + trotting 6' (sur l'avant du pied, en montant les genoux légèrement) + 6' de talon fesse, montée genoux, pistons, puis idem sur une jambe, pas chassés, croisés, marche arrière, marche arrière allongé, griffé

Conseillé : enchaîner différentes positions d'équilibre sur une jambe pendant 15 à 20 minutes. Tenir le plus longtemps possible et alterner 1 position sur jambe droite puis une position sur jambe gauche. Ou marcher sur différents éléments en équilibre en les enchaînant. Ensuite, le faire en jonglant ou en lisant le journal...

Toujours fléchir la jambe, gagner et rester grand. Varier l'angle de la jambe à chaque fois (entre 90° et 110°)

Utiliser différents matériels : surfaces molles, morceau de bois, slakeline, autres...

LA SEANCE GAINAGE / RENFORCEMENT :

Conseillé : enchaîner tous les exercices

Faire de 1 (la première semaine) à 3 séries (au mois d'août)

Série à exécuter :

- 50 mouvements abdos (choisir les exercices parmi le fichier joint)
- 25 mouvements ischios (choisir les exercices parmi le fichier joint)
- 50 mouvements dorsaux (choisir les exercices parmi le fichier joint)
- 50 mouvements abdos (choisir les exercices parmi le fichier joint)
- 25 mouvements ischios (choisir les exercices parmi le fichier joint)
- 50 mouvements dorsaux (choisir les exercices parmi le fichier joint)

LA SEANCE ENDURANCE CONTINU

Conseillé : tôt le matin, pouls à environ 140 pulsations par minute, travail continu à intensité moyenne, contrôler le pouls

- Soit :
- de 20 à 50 minutes de course à pied
 - de 2 à 5 heures de marche en montagne (1000m de dénivelé mini)
 - de 1h30 à 3h de VTT sur terrain facile
 - de 2 à 4 heures de vélo de route (60km mini)

LA SEANCE ENDURANCE FRACTIONNE

En échauffement :

assouplissements + trotting 6' (sur l'avant du pied, en montant les genoux légèrement) + 6' de talon fesse, montée genoux, pistons, puis idem sur une jambe, pas chassés, croisés, marche arrière, marche arrière allongé, griffé

Conseillé : tôt le matin, travail par intervalles (30 secondes de travail puis 30 secondes de repos enchaînés pendant 12 à 18 min)

1 série, c'est : courir 30 secondes allure footing en LEVANT HAUT LES GENOUX puis 30 secondes de marche pendant 12 à 18 minutes. Se reposer 5 minutes entre chaque série. Les 2 premières semaines, faire 2 séries de 12 minutes : 2 x (12 fois la course + 12 fois la marche)

Puis les 3 et 4^e semaines, faire 2 séries de 15 minutes : 2 x (15 fois la course + 15 fois la marche)

Puis les 5 et 6^e semaines, faire 2 séries de 18 minutes : 2 x (18 fois la course + 18 fois la marche)

LA SEANCE SPORTS DIVERS

Conseillé : activité au choix, préférer les sports de coordination / équilibre : roller, escalade, sports co, surf, tennis... Durée minimum : 1 heure.

INFOS IMPORTANTES :

1/ Notez sur un cahier toutes les séances réalisées. 2/ Respectez bien les consignes dans les exercices. 3/ Prendre de l'eau lors des séances