

PROGRAMME ETE 2018

SEMAINE 30 : effort 100%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE FRACTIONNE	MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRI O SPORTS DIVERS	

SEMAINE 31 : effort 80%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE FRACTIONNE	MUSCU JAMBES GAINAGE	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES MUSCU HAUT	PROPRI O SPORTS DIVERS	

SEMAINE 32 : effort 30%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE	PROPRI O	MUSCU HAUT GAINAGE	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES MUSCU HAUT		

SEMAINE 33 : effort 100%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE FRACTIONNE	MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRI O SPORTS DIVERS	

SEMAINE 34 : effort 80%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE MUSCU HAUT	PROPRIO ENDURANCE FRACTIONNE	MUSCU JAMBES GAINAGE	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES MUSCU HAUT	PROPRI O SPORTS DIVERS	

SEMAINE 35 : effort 30%

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MUSCU JAMBES GAINAGE	PROPRI O	MUSCU HAUT GAINAGE	PROPRIO ENDURANCE CONTINU	MUSCU JAMBES MUSCU HAUT		

SEMAINE 36 : rentrée



LES SEANCES PROPRIOCEPTION :

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...

LES SEANCES GAINAGE / RENFORCEMENT :

Conseillé : enchaîner tous les exercices

Faire de 2 (la première semaine) à 4 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)

LES SEANCES 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 15 à 18 min)

1 série, c'est : courir 30 secondes allure footing en LEVANT HAUT LES GENOUX puis 30 secondes de marche pendant 15 à 18 minutes. Se reposer 5 minutes entre chaque série.

Les semaines 30 et 31, faire 2 séries de 15 minutes : 2 x (15 fois la course + 15 fois la marche).

Puis les semaines 33 et 34, faire 2 séries de 18 minutes : 2 x (18 fois la course + 18 fois la marche).

LA SEANCE ENDURANCE CONTINU

Conseillé : tôt le matin, pouls à environ 140 à 150 pulsations par minute, travail continu à intensité moyenne, contrôler le pouls

- Soit :
- de 40 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

LA SEANCE MUSCU JAMBES

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

Principe : 4 minutes d'effort (seulement !) en fractionné = 20" d'effort intense avec des exercices variés puis 10" de recup, 8 exercices à enchaîner. **Toujours faire le maximum de mouvements durant les 20"**. Utiliser vidéo youtube suivante pour faire le timer (<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>)

Semaine 30 : faire 8 minutes. Semaine 31 : faire 9 minutes (9 exercices).

Semaine 33 : faire 10 minutes (10 exercices différents). Semaine 34 : faire 12 minutes.

exo 1 : sauter sur banc ou marche haute pieds joints OU schuss jambes pliées puis dépliées, buste horizontal OU debout, faire des flexions, pieds parallèles largeur de schuss sans lever les talons

exo 2 : faire une fente avant, poser genou de derrière au sol, revenir position de départ, changer de jambe OU saut d'une fente à l'autre OU monter sur un banc une jambe après l'autre (monter par la droite puis le suivant par la gauche), finir debout jambes tendues sur le banc puis redescendre

exo 3 : cloche pied en zigzag de jambe droite OU corde à sauter sur jambe droite OU debout sur banc, sur jambe droite, fléchir la jambe et remonter

exo 4 : exo ischio sur fiche jointe

exo 5 : bonds de côté d'une jambe sur l'autre OU allongé sur le côté, ouverture/ fermeture de la jambe du haut tendue OU debout, faire des flexions, pieds écartés

exo 6 : cloche pied en zigzag de jambe gauche OU corde à sauter sur jambe gauche OU debout sur banc, sur jambe gauche, fléchir la jambe et remonter

exo 7 : saut à la corde OU montée de genou sur place OU debout, écarter les jambes et les bras puis les ramener serrées en sautant

exo 8 : autre exo ischio sur fiche jointe

IMPORTANT : faire un tour d'échauffement en faisant quelques mouvements de chacun des 8 exos choisis. A chaque séance, varier chacun des 8 exos choisis pour ne jamais faire la même séance. Toujours être bien aligné, bien « grand » et bien gainé, ne jamais cambré le dos, rentrer le ventre et serrer les abdos en se grandissant, expirer à la fin de chaque mouvement.

LA SEANCE MUSCU HAUT

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

Principe : 4 minutes d'effort (seulement !) en fractionné = 20" d'effort intense avec des exercices variés puis 10" de recup, 8 exercices à enchaîner. **Toujours faire le**

maximum de mouvements durant les 20''. Utiliser vidéo youtube suivante pour faire le timer (<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>)

Semaine 30 : faire 8 minutes. Semaine 31 : faire 9 minutes (9 exercices).

Semaine 33 : faire 10 minutes (10 exercices différents). Semaine 34 : faire 12 minutes.

exo 1 : Pompes (épaules, bassin et genoux alignés, bien gainé) sur les pointes de pied OU sur les genoux

exo 2 : en position pompes, remonter une main après l'autre contre le buste sans tourner le bassin (bien aligné et gainé) OU debout bras tendus sur les cotés, faire des petits ronds OU rester en ATR avec les bras tendus ou légèrement fléchis

exo 3 : en position de pompe, remonter bras droit tendu sur le coté puis le ramener dans la position de départ OU en position de pompe, remonter bras droit tendu devant puis le ramener dans la position de départ OU debout, donner coups de poings devant dans le vide main droite

exo 4 : exo dorsaux sur fiche jointe

exo 5 : dips, mains en appui sur une chaise, nombril vers le haut. Corps aligné et gainé. Fléchir les bras à 90° et les déplier

exo 6 : en position de pompe, remonter bras gauche tendu sur le coté puis le ramener dans la position de départ OU en position de pompe, remonter bras gauche tendu devant puis le ramener dans la position de départ OU debout, donner coups de poings devant dans le vide main gauche

exo 7 : allongé sur un banc, position crunch, tendre les bras au dessus des épaules puis ramener les mains sur les épaules OU assis sur un banc, tendre les bras au dessus de la tête puis ramener les mains sur les épaules OU debout, bras le long du corps, remonter les coudes au niveau des épaules en porte manteau puis redescendre.

exo 8 : autre exo dorsaux sur fiche jointe

IMPORTANT : faire un tour d'échauffement en faisant quelques mouvements de chacun des 8 exos choisis. Toujours être bien aligné, bien « grand » et bien gainé, ne jamais cambré le dos, rentrer le ventre et serrer les abdos en se grandissant, expirer à la fin de chaque mouvement. A chaque séance, varier chacun des 8 exos choisis pour ne jamais faire la même séance. Vous pouvez utiliser une petite bouteille d'eau comme haltère pour certains exercices.

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 beaucoup d'eau lors des séances. 4/ Mettre une note à chaque séance (difficulté de 0 à 5). 5/ Privilégier le matin tôt pour faire les séances.