

# INFOS CYCLE 4 PP 2019

## **INFOS IMPORTANTES :**

- 1/ Notez sur un carnet d'entraînement 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.

## **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 4 séries.

Série à exécuter :

- 50 mouvements abdos (choisir les exercices parmi le fichier « abdos » en ligne sur le site)
- 25 mouvements ischios (choisir les exercices parmi le fichier « ischios » en ligne sur le site)
- 50 mouvements dorsaux (choisir les exercices parmi le fichier « dorsaux » en ligne sur le site)
- 50 mouvements abdos (choisir les exercices parmi le fichier « abdos » en ligne sur le site)
- 25 mouvements ischios (choisir les exercices parmi le fichier « ischios » en ligne sur le site)
- 50 mouvements dorsaux (choisir les exercices parmi le fichier « dorsaux » en ligne sur le site)

## **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 18min)

1 série, c'est : courir 30 secondes allure footing en LEVANT HAUT LES GENOUX (ou allure cross) puis 30 secondes de marche pendant 18 minutes (ou trotter tranquille). Se reposer 5 minutes entre chaque série.

Faire 2 séries de 18 minutes : 2 x (18 fois la course + 18 fois la marche).

# INFOS CYCLE 4 PP 2019

## 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 : 6 minutes d'effort (seulement !) en fractionné = 20" d'effort intense avec des exercices variés puis 10" de recup, 12 exercices à enchaîner, deux fois. Faire un total de 12 minutes.

**Toujours faire le maximum de mouvements durant les 20"**.

Utiliser vidéo youtube suivante pour faire le timer (<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>)

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, écarté 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 12 exos choisis. A chaque séance, varier chacun des 12 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.

# INFOS CYCLE 4 PP 2019

## 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 : 6 minutes d'effort (seulement !) en fractionné = 20" d'effort intense avec des exercices variés puis 10" de recup, 12 exercices à enchaîner, deux fois. Faire un total de 12 minutes.

### Toujours faire le maximum de mouvements durant les 20".

Utiliser vidéo youtube suivante pour faire le timer (<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>)

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 12 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 12 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.