



Semaine 1 & 2 : 2 Séances par semaine

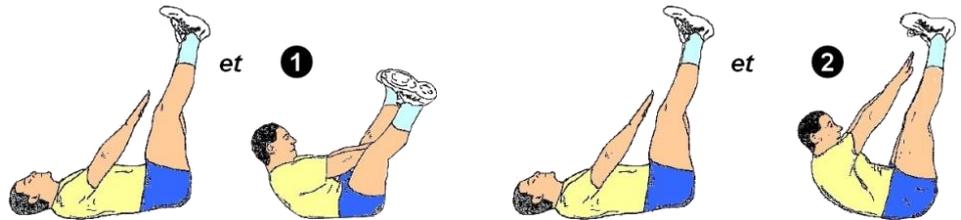
Semaine 1 : du 16 juillet au 22 juillet
Semaine 2 : du 23 juillet au 29 juillet

Séance 1 :

- 1 footing de 30 min
- Renforcement musculaire suivant :

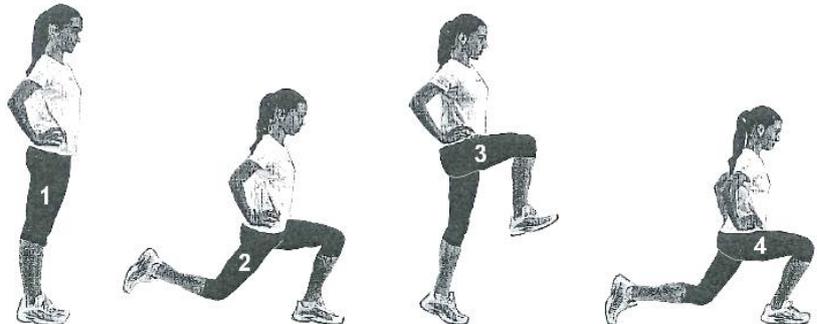
➤ **Abdominaux**

4 séries de 20 (10 et 10)



➤ **Fentes marchées**

Exécuter 10 fois x 4 séries



➤ **Initiation squat sur une jambe**

Descendre 20 fois x 3 séries

(1 série = 20 x jambe D + 20 x jambe G)

1. Tenez-vous en équilibre sur une jambe, inspirez et fléchissez légèrement votre genou et votre hanche en tendant votre jambe opposée devant vous. Vous pouvez utiliser une ou deux chaises pour vous aider à garder l'équilibre mais ne vous appuyez pas dessus.

2. Revenez à votre position de départ tout en expirant.



➤ **Renforcement des muscles du tronc**

Exécuter 3 séries (1 série = 4 positions)

Tenir chaque position 10 secondes

Alternez

- 3. Bras droit + Jambe gauche
- 4. Bras Gauche + Jambe Droite

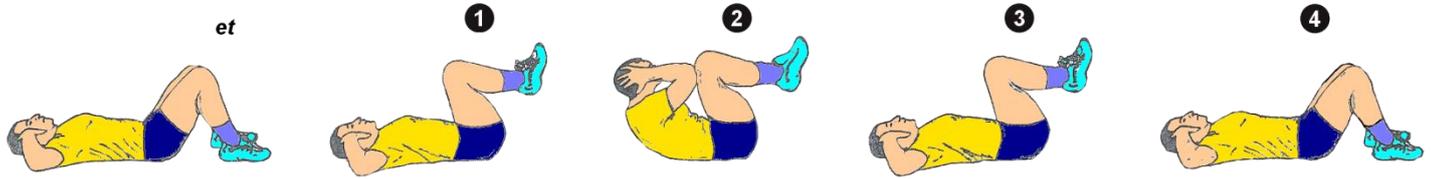


Séance 2 :

- Courir 3 x 15 mn avec 5 min de récupération entre les séries
- Renforcement musculaire suivant :

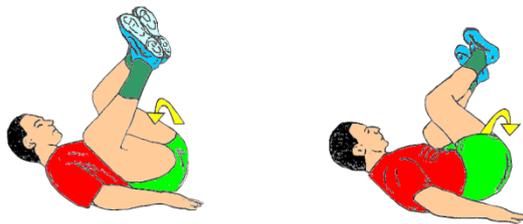
➤ **Abdominaux**

4 séries de 20



➤ **Abdominaux**

4 séries de 20



Semaine 3, 4 & 5 : 3 Séances par semaine

Semaine 3 : du 30 juillet au 05 août

Semaine 4 : du 06 août au 12 août

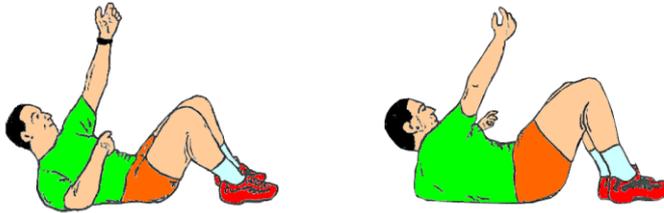
Semaine 5 : du 13 août au 19 août

Séance 1 :

- Courir 3 x 10 min (allure plus élevée)
- Renforcement musculaire suivant :

➤ **Abdominaux** « mouvement du grimpeur de corde »

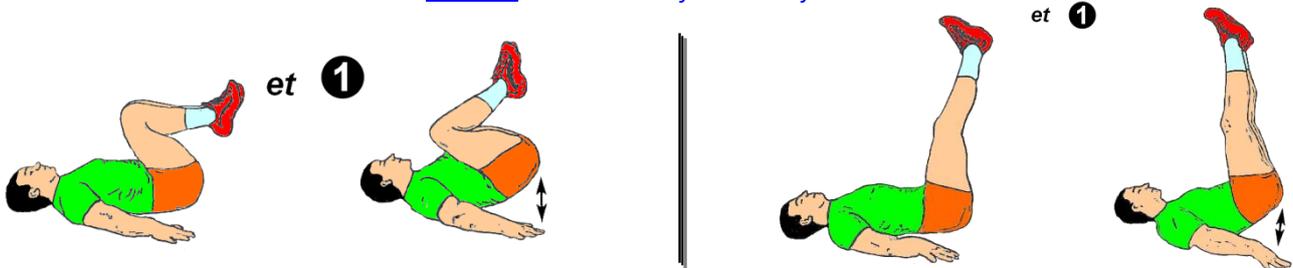
3 séries de 20



➤ **Abdominaux** « monté de bassin »

3 séries de 20

Au choix : Jambes semi-fléchies ou jambes droites



➤ **Bras**

Prendre 2 bouteilles de 1,5 litre et faire les exercices suivants :

A/ Bras à l'horizontal tendus : Descendre jusqu'à la taille - 4 x 20

B/ Bras (paumes vers le ciel) : Monter au dessus de la tête les 2 bras (les bouteilles ne doivent pas se toucher) - 4 x 20

C/ Bras semi tendus ouverts : Amener les bouteilles vers la poitrine (ouverture fermeture) - 4 x 20

Pour chaque exercice se positionner avec une jambe en appui devant semi fléchie !!!

Séance 2 :

- Séance Généralisée (voir document joint)

Séance 3 :

- Courir 4 x 3min30 récupération de 1min30 entre les répétitions et faire 2 séries

Entre les 2 séries 10min de récupération active (type footing à faible allure)

Pas de renforcement musculaire après

Semaine 5 : 3 Séances par semaine

Semaine 5 : 22 août au 26 août

Semaine 6 : Lundi 27 Mercredi 28 Faire 1 séance de course et 1 séance généralisée

Séance 1 :

Sur Piste

- 10 min d'échauffement (**sérieux et obligatoire**) Fréquence Cardiaque= 130 pulsations/min
- Courir 1200 mètres en 6 min (2 min au tour)
- *Récupération avec 3 min d'étirements*
- Courir 800 mètres en 4 min (2 min au tour)
- *Récupération 3 min de marche*
- Courir 400 mètres en 2 min
- *Récupération 10 min (Fréquence cardiaque = 100)*
- Effectuer 8 fois « 30 secondes Course accélération » + « 30 secondes de Relâchement »
- *Enfin, 5 min de footing de récupération endurance fondamentale*
- Étirements

OU Sur Route / Chemin

- 10 min d'échauffement (**sérieux et obligatoire**) Fréquence Cardiaque= 120/130 pulsations/min à la fin
- Effectuer 8 répétitions de 10 fois « 10 secondes d'accélération » entrecoupée de « 20 secondes de récupération » en trottinant Fréquence Cardiaque =140/160
- *Récupération avec 3 min d'étirements*
- Effectuer 8 répétitions de 10 fois « 10 secondes d'accélération » entrecoupée de « 20 secondes de récupération » en trottinant Fréquence Cardiaque =140/160
- *Récupération 3 min de marche*
- Effectuer 8 répétitions de 10 fois « 30 secondes d'accélération » entrecoupée de « 30 secondes de récupération » en trottinant
- *Enfin, 10 min de footing de récupération endurance fondamentale*
- Étirements

Attention !!! Pour le travail en course courte sur 10 ou 30 secondes, pas de sprint mais accélération relâchée. Le rythme doit vous permettre d'enchaîner les accélérations sans vous arrêter et en réalisant le nombre total de répétitions et le nombre de séries demandées.

Séance 2 :

- Séance Généralisée (voir document joint)

Séance 3 :

- Idem Séance 1