

PROGRAMME POUR VACANCES DE LA TOUSSAINT

SÉANCE VITESSE (2 FOIS DANS LA SEMAINE)

Échauffement :

•
10 minutes de course à pied (je peux parler en continue)

•
Escalier (minimum 10 marches) :

2 x Sauts de marche en marche sur pointe de pieds à pieds joints

2 x Sauts de marche en marche sur pointes de pieds à cloche pied (gauche)

2 x Sauts de marche en marche sur pointes de pieds à cloche pied (droit)

Sauts enchaînés d'un maximum marche pieds joints jusqu'au sommet des escaliers

2 x Montée la plus rapide de l'escalier - un pied par marche sans sauter une marche ! -

Sauts enchaînés d'un maximum marche pieds joints jusqu'au sommet des escaliers

TOUS LES EXERCICES DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ET ON PRENDRE LE TEMPS DE SOUFFLER ENTRE CHAQUE SÉRIE

Corps de séance

50m à Vmax R=2min

70m à Vmax R=3min

80m à Vmax R=3'30

100m à Vmax R=4'

80m à Vmax R=3'30

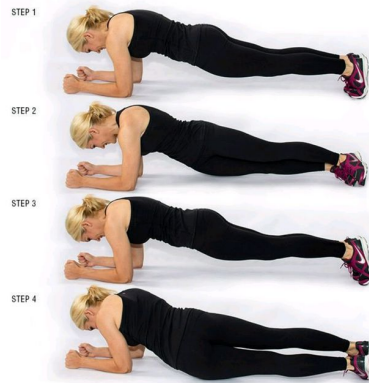
70m à Vmax R=3min

« avoir de l'aisance dans l'exécution du geste »

Retour au calme

SÉANCE GAINAGE (2 FOIS DANS LA SEMAINE)

Twisted plank - 30 secondes



Cube - 40 secondes

Pour augmenter la difficulté et progresser, on peut lever pied et main opposés !



Planche latéral (pied supérieur devant le pied inférieur (on le fait bien des deux côtés sans pause) - 40 secondes de chaque côté

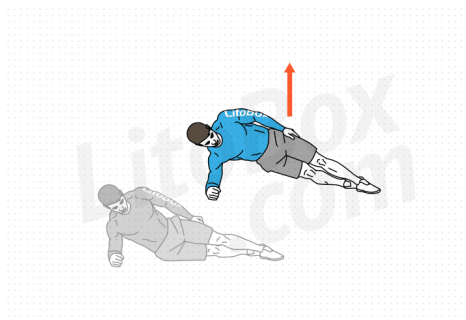


Planche avec ouverture latérale de la hanche - 30 secondes

ON RÉPÈTE LE CIRCUIT TROIS FOIS AVEC LE MOINS DE PAUSE POSSIBLE ENTRE LES EXERCICES



SÉANCE CAPACITÉ LACTIQUE (1 FOIS DANS LA SEMAINE)

Séance « capacité lactique » n° 3

Échauffement :

10 minutes (10') de footing

10 minutes (10') de gammes athlétiques

accélération progressive sur 30 m (x 4)

Corps de séances :

3 séries :

40 sec à Vmax ; R=1'

50 sec à Vmax ; R=1'

1' à Vmax ; R=1'

50 sec à Vmax ; R=1'

40 sec à Vmax ; R=1'

Rsérie = 5'

Retour au calme :

10' de footing (relachement)

ÉVIDEMMENT, LES AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES VIENNENT COMPLÉTER CES SÉANCES QUI SONT SIMPLEMENT DES CLASSIQUES QUE VOUS DEVEZ SAVOIR FAIRE.

LE BUT EST DE FAIRE SIMPLE MAIS BIEN.

ELLE RESTE ADAPTABLE À D'AUTRES ACTIVITÉS COMME LE ROLLER, VÉLO, ETC. MAIS LE PLUS JUDICIEUX RESTE DE CONTACTER L'ENTRAÎNEUR AFIN D'ADAPTER LA SÉANCE EN CAS DE BESOIN...

BON COURAGE ET GARDER LA FORME !