

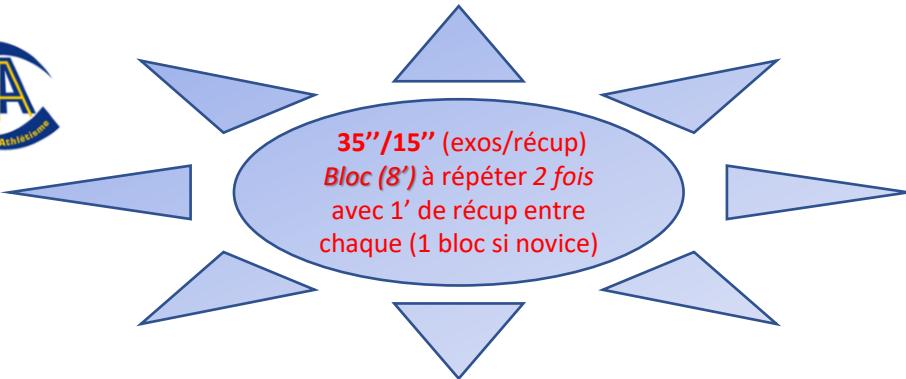
Semaine 3 - S1

1 - Une proposition de séance en **respectant les consignes sanitaires** du Covid-19



1 -Footing 43'

2 - Renforcement Musculaire : 17'



A Noter

- ✓ Dans ce contexte de **Confinement version 2**, vous trouverez des propositions d'entraînements établis par semaine.
- ✓ 3 séances programmées sur 7 jours soit S1 à S3
- ✓ Vous pouvez rajouter une S4 avec un footing de 30' à 60' entre S2 et S3 si vous souhaitez courir 4 fois.
- ✓ Avec cette période sans visibilité sur les compétitions à venir, nous allons continuer à balayer toutes les allures.
- ✓ Une préférence pour des fractionnés courts et ludiques.
- ✓ Chaque fin de semaine, un entraînement sous forme de Challenge Club sera proposé (voir agenda).

1 – Gainage Ventral



En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Soulevez une jambe l'une après l'autre pendant 5" environ, la jambe à hauteur des épaules,

2 – Gainage Latéral 1



En appui sur l'avant-bras, pieds à plat l'un sur l'autre, Soulevez le bassin pour avoir un bon alignement jambes/bassin/épaules

3 – Gainage Latéral 2



En appui sur l'avant-bras, pieds à plat l'un sur l'autre, Soulevez le bassin pour avoir un bon alignement jambes/bassin/épaules.

4 – Gainage Dorsal



Position dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras. Décollez les fesses afin obtenir un alignement "jambes-bassin-tronc", maintenez la position.

5 – Squat



Pieds alignés sur les épaules, pointes de pieds vers l'extérieur. Fléchir les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons.

6 – Saut Pieds Joints



Avec ou sans corde à sauter. Le rebond sur l'avant du pied avec un léger amortissement. Impulsions courtes.

7 – Abdos Crunch Inversés



Allongé sur le dos, jambes fléchies, levez vos cuisses à la verticale, genou à 90°. Rapprochez vos cuisses de votre buste puis levez votre bassin de quelques centimètres. Revenez en position initiale. Le mouvement est lent.

8 – Fentes Marchées



Dpt debout. Avancez d'un pas jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière se rapproche du sol. Pied avant plat, arrière en pointe. Enchaînez en marquant un temps d'arrêt.

9 – Pompes



Mains à plat au niveau des épaules, largeur légèrement plus grande que celles-ci. Gardez le corps bien aligné. Si peu de force, faites les pompes sur les genoux

10 – Chaise



En position assise, cuisses horizontales au sol. Les pieds sont écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calé contre le mur

Semaine 3 – S2

1 - Echauffement : footing/gammes 25'

2 – Corps de Séance : 28'

3 – Retour au calme : 7'

4 - Durée de la séance : 1h00

La séance du jour : Séance Mixte

1 – Echauffement :

➤ Footing 22'

➤ Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Séance Mixte

- **6' al. 10km**
✓ r=2' footing
- **3 x 2' al. 5 km**
✓ r=1'10'' footing
- **6 x 1' 100% vma**
✓ r=1' footing

❖ Covid-19 : je respecte les consignes sanitaires.

- ❖ Montée de Genoux 20''/trot 10''
- ❖ Talons Fesses 20''/trot 10''
- ❖ Skipping 20''/trot 10''
- ❖ Gazelle 20''/trot 10''
- ❖ Déroulé cheville 20''/trot 10''
- ❖ Accélération progressive 20''

3 – Retour au calme

➤ Footing 7'

Prédiction % allure 10km

Vma	%
12	68-73
13	72-76
14	75-79
15	78-81
16	80-84
17	82-85
18	84-87
19	86-89

Allure du 10km

- Soit un chrono connu sur la distance ou un objectif chronométrique qui vous semble dans vos cordes ou le tableau prédition Vma

Allure 5 km

- retirer environ 10''/km de l'allure du 10km

Allure 100% Vma

- Prendre en référence votre Vma du test de 6'

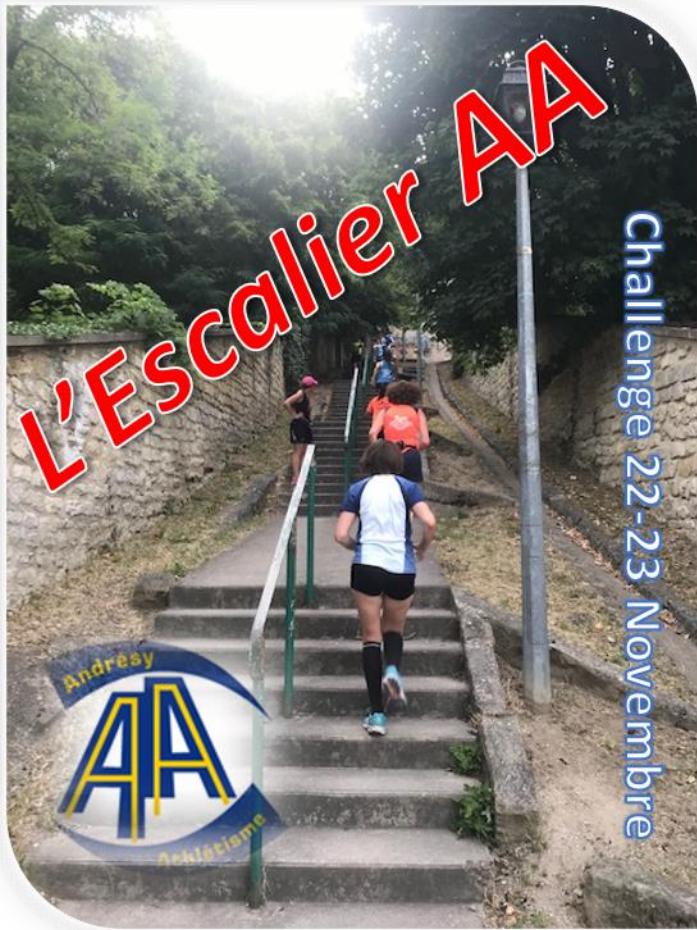


L'Escalier AA – Week-end du 22-23 Novembre

1 - Echauffement 25'

2 – L'Escalier AA

3 – Retour au calme 10'



➤ *Présentation - Objectifs*

- Participer à un Challenge Club
- Monter 500 marches le plus vite possible
- Le compte des « 500 » se fait sur les marches montantes
- Le temps global inclut les montées et descentes
- Quel escalier : n'importe lequel dans votre périmètre même avec des paliers
- L'idéal est d'avoir un escalier « long » pour éviter trop de va-et-vient
- Retenez le nombre de marche de votre escalier avant de vous élancer, plus facile pour le décompte et l'arrivée finale
- Le Chrono tourne, il s'arrête quand vous avez franchi la 500^{ème} marche
- Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- La séance s'inscrit dans la logique du planning training de la semaine
- Une petite photo de votre escalier avec votre « trombine » pour être au top
- N'oubliez pas l'échauffement
- Je respecte les règles du Covid : périmètre d'1km, seul.
- Inscription sur gilcle@cegetel.net pour la start liste et l'émulation club
- Go Go l'AA