Semaine 4 - S1

Une proposition de séance en respectant les consignes de sécurité du Covid-19	1 – Footing 43’	2 - Renforcement Musculaire : 17’

1 – Fentes Sautées

En position de fente, effectuez un saut vertical et inversez la position des jambes en cours de saut. (Si pas à l’aise on remplace par des fentes sur place).

2 – Abdo Ciseaux

Battements horizontaux (ciseaux), jambes tendues , en appui sur les coudes, le bas du dos au contact du sol. Contractez vos abdo.

3 – Step marche

Le pied gauche sur la marche, le pied droit au sol. Petit saut en alternant les mouvements dynamiques. Si pas de marche, même mouvement au sol.

4 – Superman

Allongez-vous sur le vente, jambes et bras tendus. Lever les bras et les jambes du sol. Maintenez la position.

5 – Squat Jump

En position de squat, saut vers le haut rapide, descente en contrôle pour retomber sur la plante de pied, amorti talons pour reprendre la position squat.

Circuit avec 10 exercices – Durée des efforts 35’’ – Récupération 15’’
Bloc à répéter 2 fois avec 1’ de récup entre chaque.
Pour les novices faire 1 bloc.
Bonus final Pompes 35’’

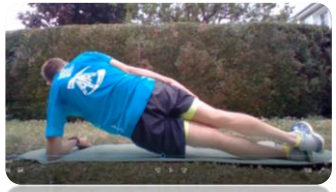
6 – Planche coude-main

En appui sur les avants bras et les pointes de pieds. Vous remontez en se positionnant sur les mains, en alternant les deux côtés et en revenant en position initiale.

7 – 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.

8 – 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.

9 – 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.

10 – Chaise

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 4 – S2

1 - Echauffement : footing/gammes 18’	2 – Corps de Séance : 37’	3 – Retour au calme : 5’	4 - Durée de la séance : 1h

La séance du jour : ***Fartlek***

1 – *Echauffement* :

- Footing 15’
- Gammes 3’
  - Montée de Genoux 20’’/ trot 10’’
  - Talons Fesses 20’’/trot 10’’
  - Jambes tendues 20’’/trot 10’’
  - Gazelle 20’’/trot 10’’
  - Course en marche arrière 20’’/trot 10’’
  - Accélération progressive 20’’

2 – *Corps de Séance* : Fartlek

- **1’/3’/5’/7’/5’/3’/1’**
- ✓ r=50% tps d’effort
- **Allures* 100% à 80% vma**

- *Covid-19* : **je respecte les consignes sanitaires.**

3 – *Retour au calme*

- Footing 5’

***Les Allures**

- ✓ Prenez en compte la Vma du test de 6’
  - 1’ = 100% Vma
  - 3’ = 90% Vma
  - 5’ = 85 Vma
  - 7’ = 80% Vma

Les 20 Born'AA

28-29 Novembre 2020

Andrésy AA Athlétisme

Course de 20 km en relais

4 coureurs – 5km

Tirage au sort

www.andresyathletisme.fr

Présentation - Objectifs

- ✓ Le week-end de la date officielle des 20 Bornes d'Andrésy
- ✓ Course virtuelle de 20km en Relais de 4 coureurs
- ✓ Distance unique de 5km
- ✓ Tirage au sort des équipes avec 4 chapeaux de niveaux
- ✓ Participer à un Challenge Club
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Emulation club et notion d'équipe
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!).
- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- ✓ Paramétrez votre montre pour faire la distance prévue
- ✓ Votre résultat : m'envoyer une photo du chrono uniquement par mail
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement (footing 15'-20' avec 2-3 acc. Progressives)
- ✓ Limite des Inscriptions mercredi soir 25/11 sur gilcle@cegetel.net
- ✓ Tirage au sort jeudi soir via l'application Zoom
- ✓ Je respecte les règles du Covid
- ✓ Go Go l'AA

RUN FOOTING • ATHLÉ • TRAIL MARATHON • TRIATHLON

Dépannage Entretien Installation SACEP P. JINGAND CHAUFFAGE PLOMBERIE