

Semaine 5 – S1

Récupération 20 Born'AA

1 – Footing 40'

2 - Etirements

Régénération

- ✓ Après 4 semaines du contexte **Confinement version 2**, nous allons partir sur une semaine de récupération active,
- ✓ 3 séances programmées sur 7 jours soit S1 à S3. Vous pouvez rajouter une S4 avec un footing de 30' à 50' si vous souhaitez courir 4 fois.
- ✓ Cette semaine 5 sera un proposition sans challenge. Après Le 30' D+AA, les 6' AA, L'Escalier AA, L'Ascis Word Ekiden et les 20 Born'AA, il est temps de souffler un peu pour garder la motivation et l'émulation collective.



Semaine 5 – S2

Footing + Renforcement Musculaire

1 – Footing 50'

2 - Renforcement Musculaire : 15'

Circuit à répéter 1 à 3 fois (bloc de 7') 1' de récup entre chaque

1 - Gainage 4X35'' r=10''



Alterner 1 gainage ventral puis 1 latéral. Appui sur les avants bras et les pointes de pieds, soulever le bassin pour avoir un alignement jambes/bassin/épaules. Garder le dos droit.

Cibles principales : Abdominaux – lombaires - dorsaux

2 - Squatt 35'' r=15''



Fléchissement des jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons. Placer les bras en avant sur la descente pour l'équilibre

Cibles principales : Quadriceps – Ischios – adducteurs - fessiers

3 - Fente Avant 35'' r=15''



Dpt debout. Avancez d'un pas jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière vienne toucher le sol. Pied avant plat, arrière en pointe. Enchaîner les appuis en marquant un temps d'arrêt.

Cibles principales : Quadriceps – Ischios - fessiers

4 – Abdos 35'' r=15''



Relever légèrement le buste (décollement des épaules), le bas du dos (lombaire) reste plaqué au sol. Les jambes sont semi-fléchies avec les pied à plat.

Cible principale : Abdominaux

5 - Pompes 35'' r=15''



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

Cibles principales : Abdominaux – Pectoraux – Epauls - Triceps

6 - Chaise 45''



En position assise, (cuisses horizontales) avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calés contre le mur (dos droit). Maintenir la position.

Cibles principales : Quadriceps - Ischios

Séance Prévisionnelle : AA - 2/3 Décembre 2020

Séance « Mixte » : Renforcement – Gammes - Course Vma

1 – Echauffement : Footing 20'



2 – Renforcement en 30''/15''

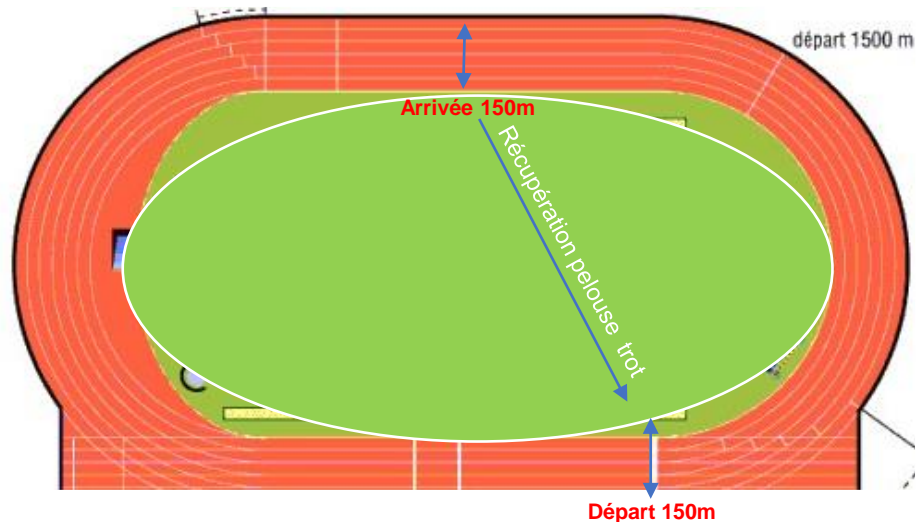
- Fentes
- Squat
- Chaise
- Gainage V.
- Gainage L1
- Gainage L2
- Gainage Dorsal

3 – Gammes (30m/r=15'')

- Montées Genoux
- Talons Fesses
- Skipping
- Déroulé Cheville
- Gazelle
- Course en m.arrière
- Acc.Progressive

4 – Course Vma

- **2x8x150m** 105 % vma r= trot pelouse R=2' trot



5 – Retour au calme: Footing 7'



Dans le respect des règles sanitaires en cours

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)

Semaine 5 – S3

Footing Progressif Pyramidal

Durée de la séance : 1h10'

La séance du jour : Objectif

- Footing Progressif Pyramidal
- Changement de rythme
- Développer la perception de ses allures

- Partir sur une allure footing de 65% vma.
- **Augmenter sa vitesse par km d'environ 20'' toute les 10'**
 - Monter la pyramide proche de 80% de Vma
- **Redescendre ensuite en diminuant la vitesse de 20''/km**
 - ❖ Par exemple pour une Vma de 16km/h toutes les 10' :
 - ✓ 65% à 5'46''/km - 70% à 5'21''/km - 75% à 5'/km – 80% à 4'41''/km – 75% à 5'/km - 70% à 5'21''/km - 65% à 5'46''

