

# Plan Estival – Août 2021 - Entretien

Séances	Semaine 1 – 2 au 8/8	Semaine 2 – 9 au 15/8	Semaine 3 – 16/8 au 22/8	Semaine 4 – 24/8 au 29/8	Observations
S1	Footing 35' + Renforcement Musculaire	Footing 40' + Renforcement Musculaire	Footing 40' + Renforcement Musculaire	Footing 25' + acc. <b>6x1'/1'</b> + footing 10'	<p>Acc.= 95-100% vma, bien placé</p> <p>Côtes = Au train en résistant à la pente 6-12%</p> <p>Footing = 60% -70% Vma</p> <p>Renforcement : Sous forme de circuit. Faire 1 à 3 tours avec 45'' de repos entre chaque soit (5'45'',12'15'' ou 18' suivant le nombre de trs).</p>
S2	Footing 25' + Côtes <b>2x(6x25'')</b> r= descente R=2' trot + footing 10'	Footing 25' + acc. <b>4x45''/45''</b> + <b>4x35''/35''+ 4x25''/25''</b> + footing 10'	Footing 25' <b>6x3'</b> al.10km r=1'30'' + footing 10'	Footing 35' + 5 LD acc. Prog. <b>en 20''/40''</b>	
S3	Footing 50'	Footing 55' sur terrain vallonné si possible	Footing 1h05'	<b>Course de Triel/Seine</b> Ou Footing 1h	
S+	Vous pouvez profiter de cette période estivale pour pratiquer <i>des entraînements croisés</i> . Remplacez par exemple la Séance 3 par une séance de Vélo/Vtt (1h30-2h) ou de Natation (45'-1h) en endurance (ou faire une S4 en plus). Si vous ne faites que 2 séances, gardez la S2.				

## Circuit Renforcement Musculaire

1 - Gainage 4x30'' r=10''



Alterner 1 gainage ventral puis 1 latéral . Appui sur les avant 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**

3 - Squat 30'' 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**

5 - Chaise 30'' r=15''



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**

2 - Marche en fentes 30'' 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 30'' r=15''



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

**Cible principale : Abdominaux**

6 - Pompes 30''



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 – Epaules - Triceps**

R=45''