



Plan Estival – Août 2023 - Entretien

| Séances | Semaine 1 – 31/7 au 6/8 | Semaine 2 – 7 au 13/8 | Semaine 3 – 14/8 au 20/8 | Semaine 4 – 21/8 au 27/8 | Semaine 5– 28/8 au 03/9 |
|---------|--|--|--|--|--|
| S1 | Footing 40' | Footing 40' + RM | Footing 40' + RM | Footing 40' + RM | Footing 40' + RM |
| S2 | Echauffement 30' + Acc.8x(15''/15'') vite en côte avec r=en côte R=5' + 1000m descente Barbannerie engagée R=3' + Acc.6x(20''/20'') rapide + Ra | Footing 26' 5x1'/1' 95% vma R=3' footing 5x40''/40'' 100% vma R=3' footing 5x20''/20'' 105% vma + Ra 8' | Footing 25' 2x(4'/3'/2'/1') al.10km r=1'trot R=3' footing + footing 6' | Footing 25' + acc. 5x20''/20'' + 5x40''/40'' + 5x30''/30'' + footing 8' | Echauffement 25' 3 x(30''/45''/1'/45''/30'') 100 % Vma r=tps d'effort trot (30''/45''/1'/45''/30'') R=2' footing + Ra 10' |
| S3 | Footing 45' | Footing 1h | Footing 1h <u>Vallonné</u> | Course de Triel/Seine Ou Footing 1h | Footing 1h15' <u>Vallonné</u> |
| 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. | | | | Observations <u>Acc.</u> = 95-100% vma, bien placé <u>Côtes</u> = Au train en résistant à la pente 5-10% <u>Footing</u> = 60% -70% Vma <u>Renforcement</u> Faire 1 à 3 tours avec 1' de repos |

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-fléchies 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=1'