

# Plan Post JO 2024 Entretien - Rentrée



**ANDREZY ATHLETISME**

# Plan Post JO 2024 Entretien - Rentrée

Séances	Semaine 1 – 19/8 au 25/8	Semaine 2 – 26/8 au 1/9	Semaine 3 – 2/9 au 8/9	Semaine 4 – 9/9 au 15/9	Semaine 5 – 16/9 au 22/9
S1	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40'
S2	Footing 25' <b>4x1'/1'</b> 95% vma R=3' footing <b>5x30"/30"</b> 100% vma R=3' footing <b>6x15"/15"</b> 105% vma + Ra 9'	Echauffement 25' <b>3x(30"/45"/1'/45"/30")</b> 100% -9 5% Vma r=tps d'effort trot R=2' footing + Ra 10'	Footing 25' + <b>6 à 8x150m</b> 100 % Vma r=100m trot r=2' + <b>6 à 8x200m</b> 100 % Vma r=100 trot + Ra	Echauffement 25' <b>4x100m</b> r=100m 105% vma + <b>400m</b> 95% vma R=2' footing <b>4x200m</b> 100% vma r=100m + <b>800m</b> 90% vma R=3' footing + <b>4x100m</b> r=100m 105% vma + <b>400m</b> 95% vma + ra	Echauffement 25' + <b>4x300m</b> 95% vma r=100m trot r=3' marche/trot + <b>1200m al.10km</b> + Ra
S3	Footing 45'	Footing 30' + acc. <b>5x20"/40"</b> au train	Footing 45'	Footing 30' + acc. <b>5x20"/40"</b> au train	Footing 30' + acc. <b>5x20"/40"</b> au train
S4	Footing 30' + Fartlek <b>1'/2'/3'/5'/3'/2'/1'</b> r=50% tps d'effort allure à l'envie et à la sensation+ footing 10'	<b>Course de Triel/Seine</b> Ou Footing 1h-1h10'	Footing 25' <b>6x3'</b> al.10km r=1'30" + Ra	<b>Course de Conflans</b> Ou Footing 1h-1h15'	<b>Course de Maurecourt</b>

## 1 - Gainage 4x30" r=10" **Circuit Renforcement Musculaire**



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 – Épaules - Triceps**

### Observations

### Renforcement :

Sous forme de

circuit. Faire 1 à

3 tours avec 1' à

2' de repos

entre chaque