



TREVE HIVERNALE

PLANNING

14.12.2015	Course Aérobic	23.12.2015	Renforcement Musculaire
17.12.2015	Renforcement Musculaire	24.12.2015	Course Aérobic 1
19.12.2015	Course Aérobic	25.12.2015	Repos
21.12.2015	Renforcement Musculaire	26.12.2015	Course Aérobic 2
22.12.2015	Course Aérobic 2	27.12.2015	Renforcement Musculaire
TEST VMA 28.12.2015			


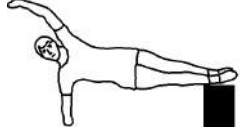
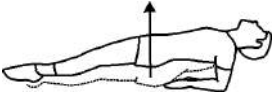

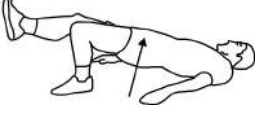
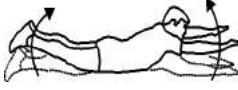
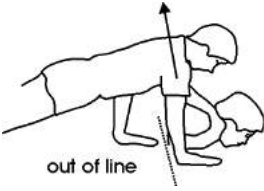
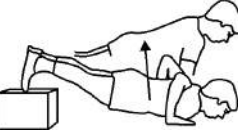
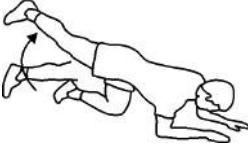
COURSE

Course Aérobic 2X20' avec repos de 3' entre les 2 blocs	Aisance respiratoire (savoir parler en courant)
Course Aérobic 2 : 2x20' avec des petites accélérations de 10'' pendant le 2 ^{ième} bloc. Récup active 3' entre les 2 blocs	





RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 <p>20'' (5''/Jambes)</p>	 <p>20' Gauche /30'' Droite</p>	 <p>20' Bassin haut</p>	<p>Consignes : Gainage Maintenir chaque position durant 30'' et les enchaîner = 1 série</p> <p>Contraction de tout le corps et alignement.</p> <p>Réaliser 3 séries</p>
RECUPERATION : 1' ENTRE CHAQUE EXERCICE			
	<p>Consignes : Abdominaux Ne relever que le haut du dos Expiration lors de l'effort</p> <p>Inspiration à la descente</p> <p>Freiner la descente</p>		<p>Consignes : Ischio Bassin en position haute</p> <p>Maintenir 5''/jambes Après 5'', changez de jambes</p>
2X10		2X10 /JAMBES	
	<p>Consignes : Lombaires (Dos) Lever les cuisses et le haut du tronc en même temps</p> <p>Ne pas exagérer le mouvement</p> <p>Expirer lors de l'effort</p>		<p>Consignes : Pectoraux Freiner la descente Accélérer la montée</p> <p>Gainage du corps Un bras légèrement devant l'autre et alterner tous les mouvements.</p>
2X10		2X10	
	<p>Consignes : Pectoraux Freiner la descente Accélérer la montée</p> <p>Gainage du corps</p>		<p>Consignes : Fessiers Alignement du dos Fixer le bassin</p> <p>Lever la jambes haut.</p> <p>Gainage du corps</p>
2X10		2X10/JAMBES	





REMARQUES



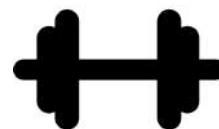
Surveiller votre alimentation



S'hydrater régulièrement
EAU



Chaussures et parcours adaptés
(Privilégier les bois ou piste d'athlétisme)



Renforcement musculaire
en dehors des jours de
courses



Stretching



Prévenir en cas de douleur
Stopper l'activité





AFC Tubize
Préparation Physique