



TREVE HIVERNALE

PLANNING

14 . 12 . 2015	Course 1 : Aérobic	23 . 12 . 2015	Renforcement musculaire
17 . 12 . 2015	Renforcement musculaire	24 . 12 . 2015	Course 2 : Aérobic
19 . 12 . 2015	Course 1 : Aérobic	25 . 12 . 2015	Repos
21 . 12 . 2015	Renforcement musculaire	26 . 12 . 2015	Renforcement musculaire
22 . 12 . 2015	Course 2 : Aérobic	27 . 12 . 2015	Course 2 : Aérobic
28 . 12 . 2015 TEST VMA			

Courses

1

Travail aérobic

2 x 20 minutes de course (repère aisance respiratoire, savoir parler en courant)
Récupération active entre les deux blocs: 3'

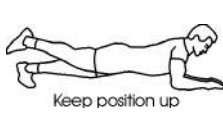
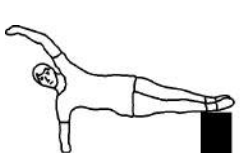
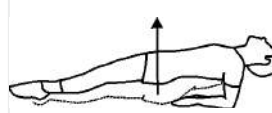



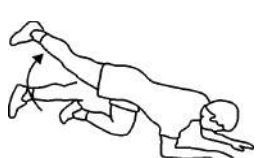
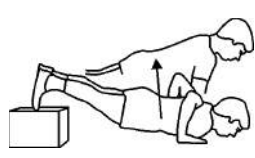
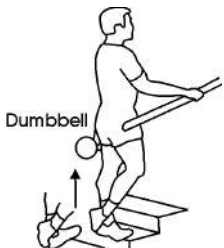
2

Travail aérobic haute intensité

Séries : 3 blocs de 7' récupération entre les blocs : 5'
Hyper ventilation durant la course, impossible de parler.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 Keep position up			<p>Consignes: Gainage Maintenir 30'' chaque position et les enchaîner = 1 série</p> <p>Contraction de l'ensemble du corps.</p> <p>Alignement du corps</p>
30'' (5'' / jambes)	30'' gauche / 30'' droit	30''	
3 x 2' récupération: 1'			
 Straight up ↑	<p>Consignes: Quadriceps Descendre à la verticale Genou à 90° ne dépasse pas la pointe du pied</p> <p>Phase excentrique: descendre en 5''</p> <p>Phase concentrique: montée en 2''</p>		<p>Consignes: Ischios Garder le bassin en position haute</p> <p>Contraction du périnée</p> <p>Maintenir 5'' / jambes alterner 10 x / jambes</p>
3 x 10 / jambes		3 x 10 / jambes	
 up and down on one leg ↑	<p>Consignes: Quadriceps Descendre à la verticale Genou à 90°</p> <p>Phase excentrique: descendre en 5''</p> <p>Phase concentrique: montée dynamique</p>		<p>Consignes: Fessiers Alignement du Dos !</p> <p>Phase excentrique: descendre en 5''</p> <p>Phase concentrique: montée en 2''</p>
3 x 10 / jambes		3 x 10 / jambes	
	<p>Consignes: Haut du corps Etre gainé durant l'exercice Varier les positions :</p> <p>Phase excentrique: descendre en 5''</p> <p>Phase concentrique: montée dynamique</p>	 Dumbbell	<p>Consignes: Mollets Montée contrôlée sur pointe de pied</p> <p>Phase excentrique: descendre en 5''</p> <p>Phase concentrique: montée en 2''</p>
3 x 15		3 x 15 / jambes	



REMARQUES



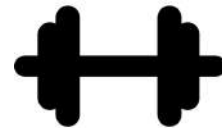
Surveiller votre alimentation



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

0478 28 10 86

