



## 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 3 : PMA
<b>28 . 12 . 2015 TEST VMA</b>			

### Courses

**Travail aérobic:** 2 x 20 minutes de course

1

Rester entre 4'20'' et 4'30'' au kilomètre  
Distance à parcourir sur 20' : 4,7 km  
Distance totale : 9,4 km  
Récupération active entre les deux blocs: 3'

**Travail aérobic:** 3 x 10' + 10 déboulés sur 50 mètres (récup : 1')

2

Rester entre 4'05'' et 4'20'' au kilomètre  
Distance à parcourir sur 10' : 2,5 km  
Distance totale : 7,5 km  
Récupération active entre blocs: 3'

**Travail puissance maximale aérobic (PMA)**

3

Séries : 3 blocs de 7' récupération entre les blocs : 5'  
Intervalles : 20'' de travail / 20'' de récupération  
Distance à parcourir :

**VMA 16** : 98 m

**VMA 17** : 104 m

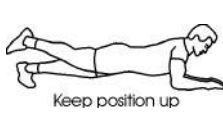
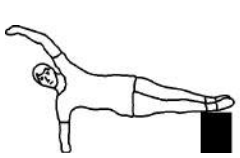
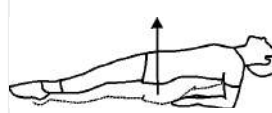



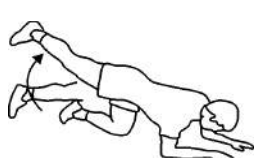
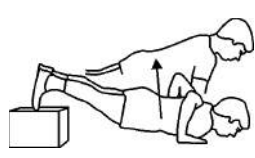
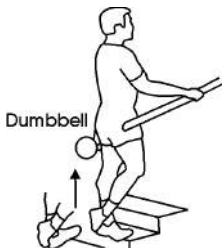
**VMA 18** : 110 m

**VMA 19** : 116 m





## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 Keep position up			<p><b>Consignes:</b>  <b>Gainage</b>          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''	
<b>3 x 2' récupération: 1'</b>			
 Straight up ↑	<p><b>Consignes:</b>  <b>Quadriceps</b>          Descendre à la verticale          Genou à 90° ne dépasse pas la pointe du pied</p> <p><b>Phase excentrique:</b>          descendre en 5''</p> <p><b>Phase concentrique:</b>          montée en 2''</p>		<p><b>Consignes:</b>  <b>Ischios</b>          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><b>Consignes:</b>  <b>Quadriceps</b>          Descendre à la verticale          Genou à 90°</p> <p><b>Phase excentrique:</b>          descendre en 5''</p> <p><b>Phase concentrique:</b>          montée dynamique</p>		<p><b>Consignes:</b>  <b>Fessiers</b>          Alignement du Dos !</p> <p><b>Phase excentrique:</b>          descendre en 5''</p> <p><b>Phase concentrique:</b>          montée en 2''</p>
3 x 10 / jambes		3 x 10 / jambes	
	<p><b>Consignes:</b>  <b>Haut du corps</b>          Etre gainé durant l'exercice          Varier les positions :</p> <p><b>Phase excentrique:</b>          descendre en 5''</p> <p><b>Phase concentrique:</b>          montée dynamique</p>	 Dumbbell	<p><b>Consignes:</b>  <b>Mollets</b>          Montée contrôlée sur pointe de pied</p> <p><b>Phase excentrique:</b>          descendre en 5''</p> <p><b>Phase concentrique:</b>          montée en 2''</p>
3 x 15		3 x 15 / jambes	





## REMARQUES



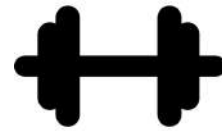
Surveiller votre alimentation



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**

