

Programme de préparation estivale

Semaine 1 : du 10 au 17 JUILLET :

3 séances

Séance 1:

* Course **2 X 20 minutes à 60%**

Récupération: 10' entre les 2

* 100 abdos en 5 séries de 20 (3 séries dans l'axe, 2 obliques)

* 10' d'étirements

Séance 2:

* Course **2 X 25 minutes à 70%**

Récupération: 10' entre les 2

* 100 abdos en 4 séries de 25 (2 séries dans l'axe, 2 obliques)

* 10' d'étirements

Séance 3:

* Course **2 X 25 minutes à 75%**

Récupération: 10' entre les 2

* 100 abdos en 4 séries de 25 (2 séries dans l'axe, 2 obliques)

* 10' d'étirements

Semaine 2 : du 17 au 24 JUILLET:

3 séances

Séance 4:

* Course **40' à 70%**

* 120 abdos en 4 séries de 30 (2 séries dans l'axe, 2 obliques)

* 10' d'étirements

Séance 5:

* Course **45' à 70%**

* 120 abdos en 4 séries de 30 (2 séries dans l'axe, 2 obliques)

* 10' d'étirements

Séance 6:

* Course **50' à 75%**

* 120 abdos en 3 séries de 40 (2 séries dans l'axe, 1 oblique)

* 10' d'étirements

Semaine 3 : du 24 au 31 JUILLET:

4 séances

Séance 7:

* Course **40'** à **80%**

* 135 abdos en 3 séries de 45

Etirements: 10'

Séance 8:

* Course **45'** à **80%**

* 150 abdos en 3 séries de 50

Etirements: 10'

Séance 9:

* Course **15'** à **70%**

* Course alternée: **5'** à **85%**

5' à **60%**

5' à **85%**

5' à **60%**

10' à **85%**

10' à **60%**

* 150 abdos en 3 séries de 50

* Etirements: 10'

Séance 10:

* Course **15'** à **70%**

* Course alternée: **5'** à **85%**

5' à **60%**

5' à **85%**

5' à **60%**

10' à **85%**

10' à **60%**

* 150 abdos en 3 séries de 50

* Etirements: 10'

RECOMMANDATIONS:

* **Attention!** Les 6 premières séances vont peut-être vous paraître faciles. **Ne dépassez le pourcentage** même si vous vous en sentez capables.

* A la fin de chaque séance : **pompes et gainage** selon les capacités de chacun.

* **Evitez de courir sur route, privilégiez les chemins plats**

* Buvez **beaucoup d'eau** après chaque séance

* Obligez-vous, chrono en main, à faire **10 minutes d'étirements** après chaque séance

CALCUL DE LA FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE:

FREQUENCE CIBLE= FC repos + (FC Réserve x %)

FC repos : prise allongé le matin au réveil

FC réserve : FC maximale - FC repos

FC maximale : 220 - âge ou prise directement à la suite d'un effort maximal.

Exemple :

Michel, 25 ans, a une fréquence cardiaque de repos de 52 pulsations par minute.

Il doit faire une course à 80%

FC maxi : 220 - 25 = 195

FC réserve : 195 - 52 = 143

FC Cible = 52 + (143 x 80%) = 166 pulsations

Reprise de l'entraînement le LUNDI 1^{er} AOUT à 19h00

Avec le sourire !!!!