

PROGRAMME D'ENTRETIEN ESTIVAL

A partir du 11 au 30 juillet

Séance 1 et 2 : Course, durée : minimum 25'
Gainage +stretch X 2

Séance 3 et 4 : Course, durée : minimum une fois 15' + une fois 20'
Gainage +stretch X 2

Séance 5, 6 : Course, durée : 25' + 25'
Gainage +stretch X 3

Séance 7, 8 et 9 : Course, durée : 45' minimum (10' d'échauffement, puis 20'/25' avec des changements de rythme de 30 sec à 1')
Gainage +stretch X 3

Dans l'idéal, laisser 1 jour de récupération entre deux séances.

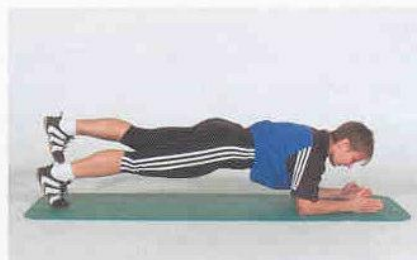
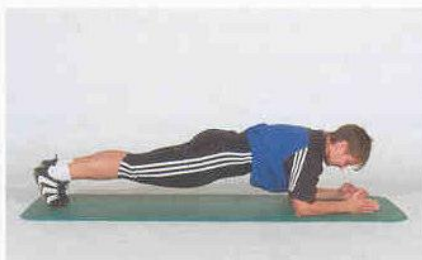
Pour conserver son potentiel aérobic (endurance), il est conseillé de courir au minimum 2 à 3 fois/semaine.

Tout autre programme de course est bon aussi, tant que vous courez au minimum 30' et que cette durée augmente d'une séance à l'autre.

Exercice de gainage

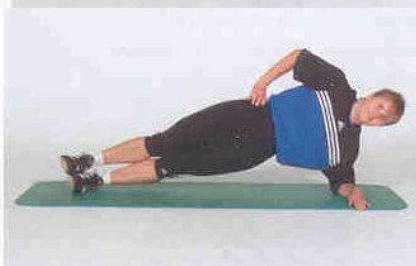
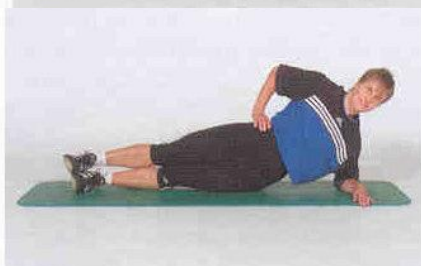
Ne faire celui-ci que si le 1^{er} est déjà maîtriser ↓

π Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



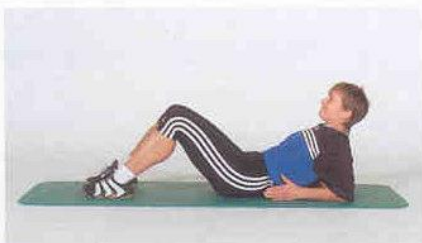
Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.

Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.



Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.

Appui dorsal sur les avant-bras, jambes fléchies. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.

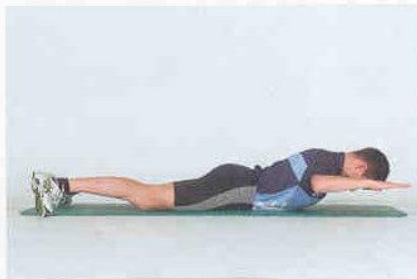
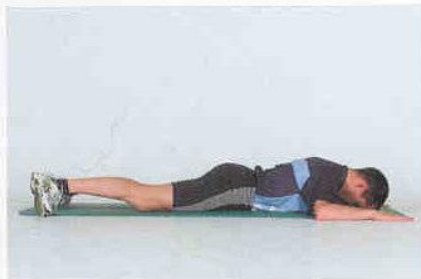


Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisses et tronc alignés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position initiale

Position finale

Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartés à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.

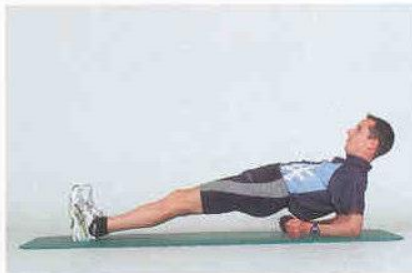
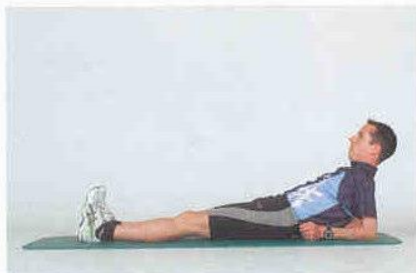


Lever et abaisser le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en stabilisant les omoplates vers le bas et la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.

Position initiale

Position finale

Appui dorsal sur les avant-bras; jambes tendues, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; hanches tendues, genoux légèrement fléchis.

Appuis faciaux et triceps faire 15/20 répétitions X 3 séries

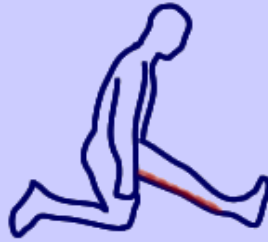
Pour chaque exercice la durée varie entre 30" et 45" avec 15" de récupération entre chaque, faire 3 fois. Possibilité de faire plus long si ça devient trop facile.

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers
en rotation



ischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)



ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)

côtés



adducteurs
(intérieur des cuisses)



Abducteurs
(extérieur des cuisses)



Abducteurs

Buste

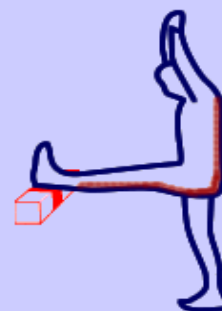
uste



dos
(consignes : fesses serrées, talons au sol)



dos et intercostaux



ischios jambiers et dos