

Programme d'entretien individuel

Voici le programme d'entretien sur 4 semaines (avant la reprise des séances collectives).

A raison de 3 séances/semaine (Lundi/Mercredi/Vendredi)

Toujours respecter la journée de récupération entre chaque séance.

Sur les journées intermédiaires pratiquer d'autres activités physiques (VTT, Tennis.....)

-De bonne running.

-Des chemins pédestres (bannissez le bitume !!).

-Évitez les fortes chaleurs, favorisez le matin ou en soirée.

-Un chronomètre

-Pensez à boire de l'eau (avant, pendant et après l'effort)

| | |
|--|--|
| <p>SEMAINE 1</p> <p>Séance 1 20' de footing à allure modérée</p> <p>Séance 2 30' de footing à allure modérée</p> <p>Séance 3 20' de footing à allure modérée</p> | <p>SEMAINE 2</p> <p>Séance 1 20' de footing à allure plus rythmée 10' de footing en mode « Fartlek » 5' de footing à allure modérée</p> <p>Séance 2 2x20' de footing à allure modérée 10' de Gainage (à réaliser entre les 2 séquences de 20')</p> <p>Séance 3 20' de footing à une allure modérée 5' à 80-85% de votre VMA (entre 12kmh et 14 kmh en moyenne) 5' de récupération en allure footing 5' à 80-85% 5' de récupération en allure footing 5' à 80-85% 10' de Gainage</p> |
| <p>SEMAINE 3</p> <p>Séance 1 30' de footing en mode « Fartlek » 12' de Gainage</p> <p>Séance 2 20' de footing à allure modérée 20' de footing en mode « Fartlek » 5' de footing à allure modérée 10' de Gainage</p> <p>Séance 3 20' de footing à allure modérée 8' à 80-85% de votre VMA (entre 12kmh et 14kmh en moyenne) 5' de récupération en allure footing 8' à 80-85% de votre VMA 5' de récupération en allure footing 8' à 80-85% de votre VMA 10' de Gainage</p> | <p>SEMAINE 4</p> <p>Séance 1 30' de footing en mode « Fartlek » 12' de Gainage</p> <p>Séance 2 20' de footing à allure modérée 20' de footing en mode « Fartlek » 5' de footing à allure modérée 10' de Gainage</p> <p>Séance 3 30' de footing à allure plus rythmée 20' de footing en mode « Fartlek » 5' de footing à allure modérée 10' de Gainage</p> |

Fartlek : Course en continue qui consiste à alterner des phases de sprint et des phases de course de récupération.

Ex :Accélération sur une longueur et une largeur d'un terrain de football, puis course modérée sur l'autre longueur et largeur du terrain.

Le nombre de répétition doit se faire selon votre ressentis.

Muscles travaillés pendant le Gainage

Grand droit/Dorsaux/Lombaires/Transverse/Obliques

Faire du 30''/30'' 30'' Maintenir la position 30'' Récupération