

REMISE EN FORME SAISON 2015-2016

PREAMBULE : 1) La fréquence cardiaque maximale (FC max) = 220 – âge

=> Calcul de votre FC max : 220 - .. = ..

- 2) Mesurez votre fréquence cardiaque de repos (FC repos). Il s'agit de prendre vos pulsations dès le réveil avant de mettre le pied au sol sur 1'.

=> FC repos = ..

- 3) A partir de là vous pouvez calculer votre amplitude cardiaque (Ac)

Ac = FC max – FC repos

Ac = ... - .. = (pour vous)

- 4) Une fois que l'on a toutes ces données, simples à calculer, il suffit d'appliquer des % d'intensité de travail en vue d'une préparation individualisée et optimisée pour chacun d'entre vous.

Exemple : Vous avez 20 ans et on vous demande un travail de capacité aérobie à 50%

FC max = 220 – 20 = 200

FC repos = 60 (c'est un exemple)

Ac = 200 – 60 = 140

Votre rythme cardiaque (Rc) pour un effort à 50% devra être de :

Ac x 50% (50/100 pour les nuls en maths) + Fc repos (logique car votre cœur ne peut théoriquement pas descendre sous votre FC de repos) soit pour notre exemple :

$((140 \times 50) / 100) + 60 = 130$ puls / min

Votre footing devra être effectué entre 120 et 140 pulsations pour être dans la zone ciblée.

Cette remise en forme sur 3 semaines implique 2 entraînements obligatoires et 1 facultatif par semaine. En aucun cas cela ne vous dispensera de la préparation d'avant saison mais cela vous permettra d'être plus à l'aise cette remise en activité.

SEMAINE 1 capacité aérobie

Séance 1

20' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1'. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

20' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 72'

Séance 2

30' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 15' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

20' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 82'

Séance 2 bis (facultative)

30' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 15' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

30' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 92'

SEMAINE 2 capacité aérobie

Séance 1

20' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

20' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 83'

Séance 2

20' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

10' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 84'

Séance 2 bis (facultative)

15' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 8' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

15' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 8' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

15' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 8' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

15' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 8' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 94'

SEMAINE 3 capacité aérobie

Séance 1

20' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

20' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 83'

Séance 2

20' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 10' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

10' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 80% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance 106'

Séance 2 bis (facultative)

15' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)

s'arrêter au bout de 8' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5 ' marche rapide (type marche olympique)

10' abdos dynamiques + gainage latéral

10' de footing à 60% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de footing à 80% (voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 90% ((voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 50% ((voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 90% ((voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 50% ((voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 90% ((voir le mode de calcul au dessus)

3' de footing à 50% ((voir le mode de calcul au dessus)

5' de footing à 80% (voir le mode de calcul au dessus)

10' de footing à 70% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

10' de footing à 50% (voir le mode de calcul au dessus)
s'arrêter au bout de 5' pour contrôler les pulsations sur 1 '. Maintenir l'allure, la baisser ou l'augmenter en fonction des pulsations relevées.

5' de marche normale

10' étirements (mollets + ischio + quadriceps)

Temps de la séance : 118'

BON COURAGE A TOUS

Jimmy et Michel