

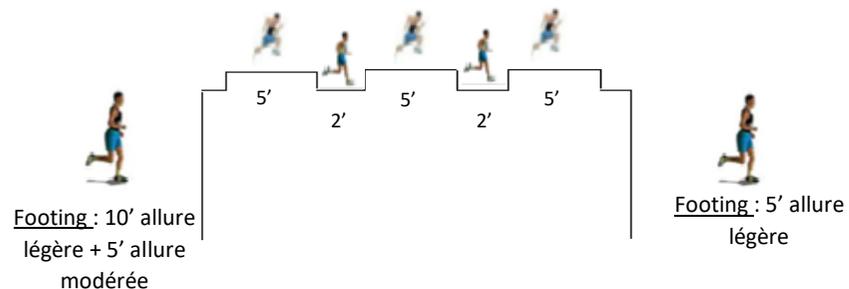


Programme Trêve Estivale U16-U17, Saison 2018-2019



Lundi 9 juillet	Mardi 10 juillet	Mercredi 11 juillet	Jeudi 12 juillet	Vendredi 13 juillet	Samedi 14 juillet	Dimanche 15 juillet
3 Semaines avant la reprise						
15 min à allure légère + 2 min de marche + 15 min à allure modérée 2 tours du circuit renfo	REPOS	20 min à allure légère + 2 min de marche + 20 min allure modérée 2 tours du circuit renfo	REPOS	35 min à allure modérée (≈ 6 km ; ≈ 6 min/km) 2 tours du circuit renfo	REPOS	REPOS
Lundi 16 juillet	Mardi 17 juillet	Mercredi 18 juillet	Jeudi 19 juillet	Vendredi 20 juillet	Samedi 21 juillet	Dimanche 22 juillet
2 Semaines avant la reprise						
40 min allure modérée (≈ 7-7,5 km ; ≈ 5min30/km) 3 tours du circuit renfo	REPOS	10 min à allure légère + 5 min à allure modérée + Fartlek : 3*(5'– 2') + 5 min à allure légère 3 tours du circuit renfo	REPOS	45 min à allure modérée (≈ 8-8,5 km ; ≈ 5min15/km) 3 tours du circuit renfo	REPOS	REPOS
Lundi 23 juillet	Mardi 24 juillet	Mercredi 25 juillet	Jeudi 26 juillet	Vendredi 27 juillet	Samedi 28 juillet	Dimanche 29 juillet
1 Semaine avant la reprise						
5 min à allure légère + 5 min allure modérée + Fartlek : 4*(5'– 2') + 5 min à allure légère 4 tours du circuit renfo	REPOS	45 min à allure modérée (≈ 8,5-9 km ; ≈ 5min/km) 4 tours du circuit renfo	REPOS	5 min à allure légère + 5 min allure modérée + Fartlek : 5*(5'– 2') + 5 min à allure légère 4 tours du circuit renfo	REPOS	REPOS

Fartlek



Description des séances fartlek :

- Séance 1 : (5min à allure soutenue, 2min à allure légère) * 3
- Séance 2 : (5min à allure soutenue, 2min à allure légère) * 4
- Séance 3 : (5min à allure soutenue, 2min à allure légère) * 5

Repères et sensations sur les allures de courses

- **Allure légère** : Aisance respiratoire (Capacité à parler pendant la course), inférieur à 50% VMA
- **Allure modérée** : Début d'essoufflement à essoufflement, entre 55 et 70% VMA
- **Allure soutenue** : Effort respiratoire, entre 70 et 90% VMA

Circuit Renforcement musculaire

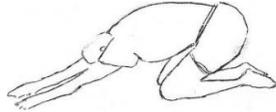
Pompes (X20)	Gainage Ventral (30'')	Gainage Dorsal (30'')	Gainage Costal (30'')	Superman (20'')	Extension de hanche (20'')
					

Après chacune de tes séances et au cours de la semaine :

Importance des étirements (comme sur les schémas ci-dessous) et de l'hydratation (boire de l'eau régulièrement)

Durant les étirements, il est important d'adopter **une respiration favorisant l'apaisement et la récupération**, c'est-à-dire mettant en jeu le **système nerveux parasymphatique**. Pour cela, il faut inspirer lentement par le nez et expirer lentement par la bouche, en adoptant le rythme respiratoire suivant :

- **4 secondes d'inspiration**, en cherchant à gonfler le ventre et la cage thoracique, mais la respiration doit venir du ventre.
- **6 secondes d'expiration**, avec la bouche légèrement ouverte.

Etirements après chacune de tes séances : Chaque position doit être tenue entre 15 et 20 secondes en respirant normalement			
Mollets  <p>En appui contre un mur, les jambes en position «trépied» et les pieds parallèles, appuyer sur le talon de la jambe arrière.</p>	Quadriceps  <p>Position debout, attraper le pied avec la main opposé, coller les deux genoux, tirer vers l'arrière et amener légèrement le bassin vers l'avant. Attention à bien garder le dos droit.</p>	Ischios-Jambiers  <p>Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement le haut du corps. Attention à bien garder le dos droit.</p>	Adducteurs  <p>Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.</p>
Fessiers  <p>Allonger sur le dos, poser le pied sur le genou de l'autre jambe. Saisir cette dernière juste en-dessous de l'articulation du genou et ramener le tout vers soi.</p>	Psoas  <p>En position fente, les pieds sont parallèles. Venir légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.</p>	Dos  <p>Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.</p>	Abdominaux  <p>Allonger sur le ventre, les mains au niveau des épaules. Relever le buste en tendant les bras afin de réaliser la position sphinx et permettre un étirement de la sangle abdominale.</p>