

Programme de préparation athlétique de reprise.

Public concerné : Senior.

SEMAINE « FONDAMENTALE » DU LUNDI 18 AU SAMEDI 23 DECEMBRE

Durant cette semaine, il est conseillé de réaliser au minimum deux activités sportives. Par exemple footing de 6 à 8 kilomètres à n'importe quel rythme. Marche, balade au minimum d'une heure, 30 minutes de nage à la piscine, sortie 1h30 de vélo (course ou VTT) ...

LUNDI 25 DECEMBRE (possible de faire la séance le 23 ou 24...)

30 minutes de course à pied à votre rythme

2 tours du monde Gainage* → 30 sec par exercice

* tour du monde gainage = gainage face / gainage coté / gainage coté/ superman / cuillère

MERCREDI 27 DECEMBRE

40 minutes de course à pied à votre rythme

25 Abdos Crunch, 30 robots 15 relevés de buste X2

VENDREDI 29 DECEMBRE

50 minutes de course à pied vitesse un peu plus soutenue que lundi

3 tours du monde gainage → 30 sec par exercice

MARDI 2 JANVIER

Course à pied : 4 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 35 minutes d'affilée (c'est-à-dire 7 sprints).

25 Abdos Crunch, 30 robots, 15 relevés de buste X3

JEUDI 4 JANVIER

Course à pied : 3 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 32 minutes d'affilée (c'est-à-dire 8 sprints).

Monter à 160 pulsations minimum c'est-à-dire 27 pulsations sur dix secondes.

4 tours du monde Gainage → 30 sec par exercice

SAMEDI 6 JANVIER

Course à pied : 2 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 30 minutes d'affilée (c'est-à-dire 10 sprints).

25 Abdos Crunch, 30 robots, 15 relevés de buste X4

Les abdos peuvent être réalisés avant ou après la course

Conseil des coachs :

Si vous réalisez d'autres activités physiques lors de vos vacances, privilégiez les jours où vous ne devez pas courir. Le sommeil est important (minimum 7h30 par nuit)

*L'hydratation est aussi importante (minimum 1.5 l d'eau par jour) et je parle bien d'EAU.
Profitez des fêtes mais conserver votre capital santé !*

Feuille pratique de réalisation des exercices gainage

Gainage face :

Les mains au sol

Le dos droit

Les pieds espacés de quelques centimètres



Gainage coté :

Alignement épaule, buste, jambe

Si trop facile, lever le bras



Superman :

Pieds espacés de quelques centimètres

Idem pour les bras

Regard porté vers le sol



Cuillère :

Plus les jambes et le buste sont près du sol
plus c'est dur, plus ça travaille



Feuille pratique de réalisation des exercices abdominaux

Abdo Crunch :

Les pieds ne sont pas
callés ou accrochés!

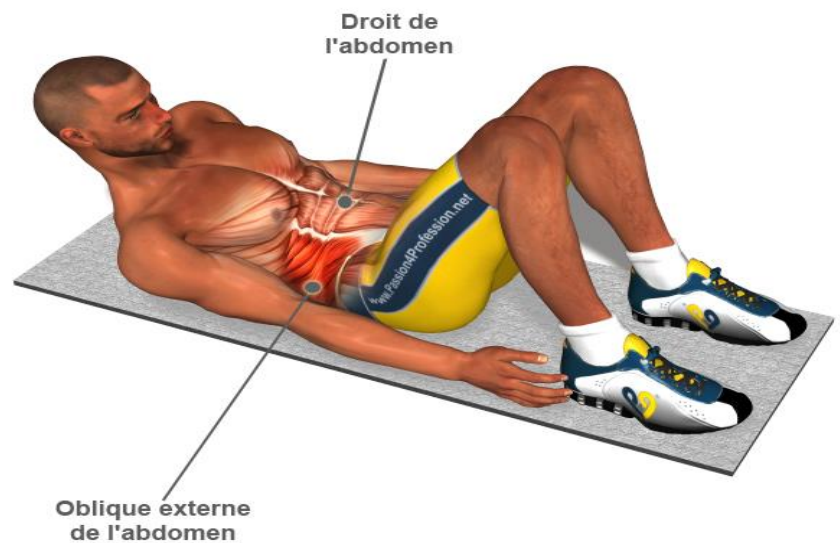
Bras tendus, allez seulement
jusqu'au bas de vos genoux



Robots :

Allez toucher l'intérieur de
vos chevilles et rechercher
l'amplitude maximum

Portez votre regard vers le
ciel si douleur au cou



Relevé de buste :

Reposer le bassin puis le soulever en
allant chercher le plus haut possible



Si une douleur arrive ou persiste, il faut m'appeler !

Si vous voulez des conseils, n'hésitez pas !

VICTOR BRIEND : 06 39 13 47 07