



Programme Individuel Intersaison 2016

Reprise collective le 20 Juin 2016 à 9H30
Vestiaire Stade Abbé Deschamps

Matériel nécessaire :

- chaussures running (bon état) / crampons
- montre / chrono
- cardio si possible

Séance 1 : Lundi 30 Mai:

Objectifs : Reprise Endurance Fondamentale – Renforcement des tendons Membres Inférieurs - Souplesse.

Durée : 40' – Terrain : varié (forêt, plage, sentier conseillés)

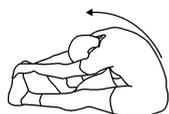
Footing : 2 x 15' : Allure tranquille avec la sensation de pouvoir courir à ce rythme plusieurs heures. Environ 10 Km/h

Récupération entre les 15': Etirements 3 x 10'' par groupe musculaire (mollet – ischios – Quadriceps – Adducteurs – Psoas)

Fin de séance : Etirements 3 x 20'' par exercices ci-dessous.



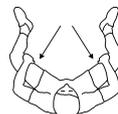
Ischio –Mollet



Ischio – Lombaire



Quadriceps



Adducteurs



Psoas

Séance 2 : Mercredi 1 Juin :

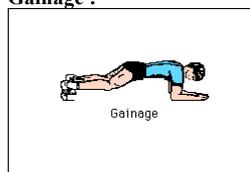
Objectifs : Endurance Fondamentale – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Haut du corps – Souplesse Musculaire.

Durée : 50' – Terrain : varié (forêt-plage-sentier conseillés)

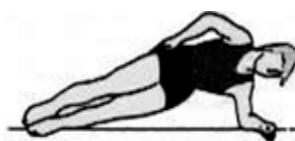
Footing : 2 x 20' : Allure tranquille avec la sensation de pouvoir courir à ce rythme plusieurs heures. Environ 10 Km/h

Récupération entre les 20': Etirements 3 x 10'' par groupe musculaire (mollet – ischios – Quadriceps – Adducteurs – Psoas)

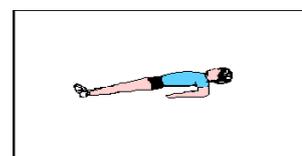
Gainage :



4 x 30'' (Récupération = 20'')



4 x 20'' / coté (R° = 20'')



4 x 30'' (R°=20'')

Etirements : 3 x 20'' par groupe musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 3 : Vendredi 3 Juin :

Objectifs : Endurance Fondamentale (Régularité) – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Haut du corps - Souplesse Musculaire.

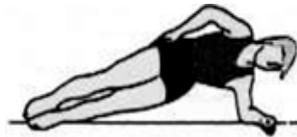
Durée : 55' – Terrain : varié (forêt-plage-sentier conseillés)

Footing : 35' : Allure tranquille avec la sensation de pouvoir courir à ce rythme plusieurs heures. Entre 10-11 Km/h

Gainage :



5 x 30'' (R° = 15'')



5 x 20'' / coté (R° = 30'')



5 x 30'' (R°=20'')

Fin de séance : 2 x 40'' par groupe musculaire. (Mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 4 : Lundi 6 Juin :

Objectifs : Endurance Fondamentale (Régularité) – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Bas et Haut du corps – Souplesse Musculaire.

Durée : 55' – Terrain : varié (forêt-plage-sentier conseillés)

Footing : 40' allure tranquille : entre 10-11 km/h

Musculation :



4 x 20'' / jbe (R : 30'')



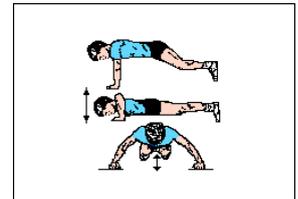
4 x 45''(R : 45'')



4 x 20 mvts (R : 30'')



4x15 mvts / côté (R : 30'')



4 x 15 mvts (R : 1')

Fin de séance : Etirements 2 x 20'' par groupe musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 5 : Mardi 7 Juin :

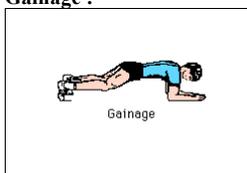
Objectifs : Reprise Capacité aérobie – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Haut du corps – Souplesse Musculaire.

Durée : 50' – Terrain : varié (forêt-plage-sentier conseillés)

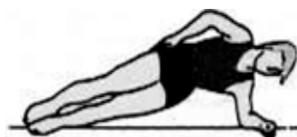
Footing : 3 x 10'

- 10' tranquille en guise d'échauffement : 10-11 Km/h
- 10' allure moyenne += plus vite que l'allure des premières séances : 12-13 Km/h
- 10' tranquille : 10-11 Km/h

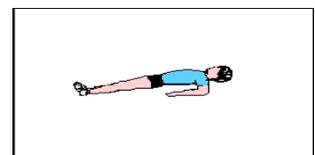
Gainage :



4 x 45'' (R° = 25'')



4 x 30'' / coté (R° = 30'')



4 x 30'' (R°=20'')

Fin de séance : Etirements : 2 x 40'' par Groupe Musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 6 : Jeudi 9 juin :

Objectifs : Capacité aérobie – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Bas et Haut du corps – Souplesse Musculaire

Durée : 1 h – **Terrain :** Varié (forêt-plage-sentier conseillés)

Footing : 30' allure moyenne: 11-12 Km/h

Musculation :



4 x 20''/jbe (R : 30'')



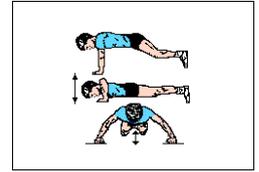
4 x 50''(R : 50'')



5 x 25 mvts (R : 30'')



5x15 mvts / côté (R : 30'')



5 x 15 mvts (R : 1')

Fin de séance : Etirements 3 x 20'' par groupe musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 7 : Vendredi 10 Juin :

Objectifs : Reprise Travail Appuis – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Développement Capacité Aérobie – Souplesse Musculaire

Durée : 1 h 10 – **Terrain :** Pelouse (Stade) avec les crampons pour les appuis.

Footing : 4 x 10'

- 10' tranquille en guise d'échauffement : 10-11 Km /h
- 10' allure moyenne + = plus vite que l'allure des premières séances : 12,5 -13,5 Km/h
- 10' tranquille : 10-11 Km/h
- 10' allure moyenne + = plus vite que l'allure des premières séances : 12,5 -13,5 Km/h

Appuis : Renforcement musculaire Membres inférieurs : **METTRE LES CRAMPONS !!!**

- Cloche pied dans l'axe : **3 allers / retour sur une longueur de 20 m** (R° = 30'' entre chaque A/R) => changer de pied au milieu. **Objectif :** rester en pointe de pied et *il faut que ça brûle les mollets !!!*
- Pas chassés : **4 allers / retours sur une longueur de 20m** (R° = 45'' entre chaque A/R) => changer de côté au milieu. **Objectif :** **Alterner 1 A/R en amplitude puis 1 A/R en restant sur les pointes de pied avec appuis courts et bas !**
- Talon Fesse : **3 x 20 m en marche avant + 3 x 20m en marche arrière.** (R°= 30'' entre chaque A/R). **Objectif :** Rester en pointe de pieds et faire le maxi de mouvements => *les ischios et mollets doivent brûler !!!*

Fin de séance : Etirements 3 x 30'' par groupes musculaires (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas) **Objectif :** Gagner de l'amplitude musculaire.

Séance 8 : Lundi 13 Juin :

Objectifs: Capacité aérobie (Régularité) – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement et Souplesse Musculaire

Durée : 50' – **Terrain :** Varié (forêt-plage-sentier conseillés)

Footing : 20' allure + rapide que l'allure des premières séances : augmenter la distance parcourue : 12-13,5 Km/h

Musculation :



4 x 30''/jbe



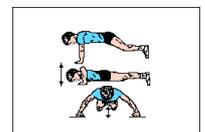
4 x 10 rép/jbe (R : 1' 30)



5 x 25 mvts (R : 30'')



5 x 20 mvts / côté (R : 30'')



4 x 20 mvts (R : 1')

Séance 9 : Mardi 14 Juin :

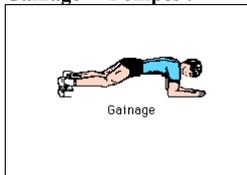
Objectifs: Développement Capacité aérobie (Régularité) – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Haut du corps – Souplesse Musculaire

Durée : 50' – **Terrain :** Varié (forêt-plage-sentier conseillés)

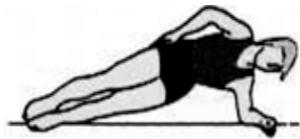
Footings :

- 10' tranquille en guise d'échauffement : 10-11 Km/h
- 10' allure moyenne + = plus vite que l'allure des premières séances : 12,5-13,5 Km/h
- 5' encore + soutenue : 13 – 14 Km/h
- 10' tranquille (FC : env à 130 Bpm)

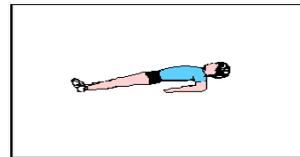
Gainage + Pompes :



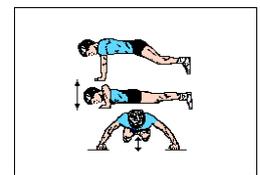
4 x 1' (R° = 30'')



4 x 1' / coté (R° = 30'')



4 x 30'' (R°=20'')



5 x 20 mvts (R : 1')

Fin de séance : Etirements 2 x 30'' par groupe musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 10 : Mercredi 15 Juin :

Objectifs : Développement capacité aérobie – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Travail d'accoutumance au changement de rythme – Travail d'intensité de course – Renforcement et Souplesse Musculaire.

Psychologique : Résistance – motivation

Durée : 1 h – **Terrain :** Varié (forêt-plage-sentier conseillés)

FARTLECK : 30'

Pendant 30' → Accélères quand tu veux à une intensité supérieure aux précédents efforts. **Obligations :**

- les accélérations doivent être comprises entre 45'' et 1'30 : vitesse égale ou supérieure à 14 Km/h
- Les temps de repos doivent se faire en courant (9-10 Km/h) mais ne doivent pas dépasser Tps d'effort + 15''
- Le nombre minimal d'accélération est de 10

Renforcement musculaire Membres Inférieurs et supérieurs :



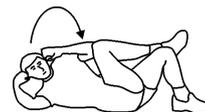
5 x 30'' / jbe



4 x 10 rép/jbe (R : 1' 30)



5 x 25 mvts (R : 30'')



5 x 20 mvts / côté (R : 30'')



4 x 15'' (R°=20'')

Fin de séance : Etirements 2 x 30'' par groupe musculaire (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)

Séance 11 : Jeudi 16 Juin :

Objectifs : Capacité Aérobie (Régularité) – Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement et Souplesse Musculaire – Travail d'appuis – Vitesse/vivacité

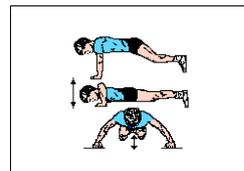
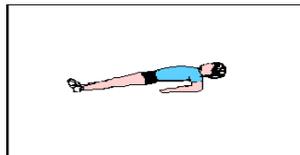
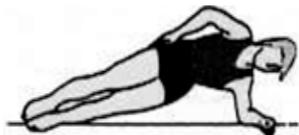
Durée : 50' – **Terrain :** Varié puis Pelouse (Stade) pour les appuis avec crampons.

Footing 20' : Allure tranquille : environ 11 Km/h

Appuis : Renforcement musculaire Membres inférieurs : **METTRE LES CRAMPONS !!!!!**

- **Gammes libre** (proche échauffement début de séance) sur une longueur de **15 m** ; Aller et Retour : Travail des différents groupes musculaires, sur une durée de 6'
- **2 séries de 10 mouvements** (pour chaque jambe) par **exercices ballistiques** (Extension Ischio Av / Jeté de jambe avt / Jeté de jambe Côté / Hanche Rotation Externe / Hanche Rotation Interne) Objectif de ces exercices : Amplitude musculaire et articulaire donc l'exécution doit se faire progressivement et lentement.
- Cloche pied dans l'axe : **4 allers / retour sur une longueur de 40 m** ($R^\circ = 30''$ entre chaque A/R) => changer de pied au milieu. Objectif : rester en pointe de pied et *il faut que ça brûle les mollets !!!*
- Courses avec **changements de direction tous les 5/6m sur une longueur de 30m** : puis Retour en marchant ($R^\circ = 45''$). Effectuer **6 courses de 30m** avec variation de rythme et d'orientation.
- **Sur une longueur de 30m ; réaliser 6 sauts** (simuler un duel aérien) puis revenir en marchant ($R^\circ = 45''$). **Effectuer 4 longueurs comprenant 6 sauts** chacune.

Gainage + Pompes :



Enchaîner les trois exos ci-dessus (gd droit-oblique D - oblique G - Lombaires) sur 3 x 45'' sans récup

+

4 x 30'' ($R^\circ=20''$)

Séance 12 : Vendredi 17 Juin :

Objectifs : Développement capacité aérobie (Régularité) - Travail de changement de rythme - Renforcement des tendons Membres Inférieurs – Renforcement Musculaire Haut et Bas du corps

Durée : 1 h – **Terrain :** Varié (forêt-plage-sentier conseillés)

FARTLECK : 40'

Pendant 40' → Accélères quand tu veux à une intensité supérieure aux précédents efforts. **Obligations :**

- les accélérations doivent être comprises entre 1' et 2' à une vitesse égale ou supérieure à 14 Km/h
- Les temps de repos doivent se faire en courant (9-10 Km/h) mais ne doivent pas dépasser Tps d'effort + 15''
- Le nombre minimal d'accélération est de 14

Musculation :



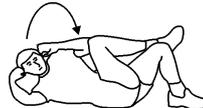
6 x 45''/jbe



5 x 12 rép/jbe (R : 1' 30)



5 x 25 mvts (R : 30'')



5x20 mvts / côté (R : 30'')



4 x 15'' ($R^\circ=20''$)

Fin de séance : Etirements 3 x 40'' par groupes musculaires (mollets – ischios – fessier – quadriceps – adducteurs – psoas)