

Petits conseils en cette période étrange ...



Certains d'entre vous m'ont demandé un programme de préparation. Ces conseils sont adaptés pour ceux n'ayant pas d'objectif particulier.

Profitez de cette période pour prendre soin de vous, vous reposer, lire, vous cultiver, écouter de la musique ... mais néanmoins, il paraît utile passée cette période de repos de maintenir ses qualités physiques.

- travail de coordination : pas chassés, course à reculons, montées de genoux, talons fesses, sprint progressif sur 20m, récup courue ou marchée selon la forme du jour
- Etirements : mollets, cuisses, ischios, adducteurs, lombaires ...
- renforcement musculaire : pompes, fentes, gainage statique 30", croix, squat jump, abdos, dorsaux, obliques)
- Pour les sprinteurs : quelques diagonales sols souples, progressives ...

Je joins une vidéo à mon mail pour donner de nombreuses idées d'exercices (par mail)

Pour les coureurs de fond et demi-fond et à partir des 2005 :

SÉANCE 1 : Footing 30 (BE MI) à 45' (cadets et plus), aisance respiratoire.

SÉANCE 2 : Séance type fractionné court. Toujours commencer par 15 à 20' cool puis accélérations sur 10' en fartlek, le temps de récup devant toujours être égal au temps d'effort. genre $S1 = 10 \times 30''/30$ / $S2 = 5 \times 1'V1'L$ / $S3 = 8 \times 45''/45''$ / $S4 = 5 \times 2'V2'L$... bref varier ... toujours terminer par 5 à 10' allure tranquille

SÉANCE 3 : seuil : genre 10' lent 10' allure cross 10' lent , ou 10' échauf puis 2x5' allure cross , récup = moitié du temps d'effort, encore une fois : varier à chaque séance . Charge maximum : 15' L / 15' seuil / 15' L.

Faire les séances dans l'ordre : si tu ne fais que 2 séances, faire 1 + 2 et zapper la 3 et recommencer la semaine qui suit idem.

Pour les sprinteurs /suteurs **SEANCE 1**: 15' EF puis 10' gammes puis sprint en accélérations progressives sur des distances de 30 à 60 mètres retour actif.

SEANCE 2 :par exemple , intermittent Vite/lent/vite sur 100m par ex : 20L 20V 20L 40V

Si 3 séances : toujours utile de faire un petit footing à allure tranquille pour le foncier

Possibilité également de travailler les départ dans diverses positions (allongée, assis, trépied) puis maintenir la vitesse sur une 20aine de mètres.

Petits conseils en cette période étrange ...

Pour les marcheurs

Possibilité en 1 de faire un petit bloc technique : voir les exercices proposés-ci-dessous

- A) LATTES : Varier les situations : 1 ou 2 pieds dans l'intervalle (2/2/2 , 1/1/1 ou 2/1/2/1), parcours de lattes progressivement allongées
- B) vélocité : réaliser 20 appuis dans un intervalle de 10 mètres
- C) POSTURE : marcher avec bras dans des positions différentes a) bras horizontaux en face b) bras horizontaux dans le prolongement des épaules
- D) DISSOCIATION : marcher en marche athlétique en faisant rebondir un ballon . Permet de dissocier haut et bas du corps.

SEANCE 2 : séance foncière en endurance fondamentale mais en marche athlétique : 10/15' (BE) à 20/25' (MI) : sans forcer et sans douleurs.

Si 3 : possibilité de faire un petit footing (en courant) : pour développer les qualités foncières.

Conseil

- pratiquer le “cross-training” : en gros : faire des activités qu’on a moins l’habitude de faire en temps normal genre : vélo, VTT, rando ... ou tout autre sport privilégiant les qualités d’endurance, bien entendu en respectant les mesures en vigueur et si autorisé.

Petits conseils en cette période étrange ...

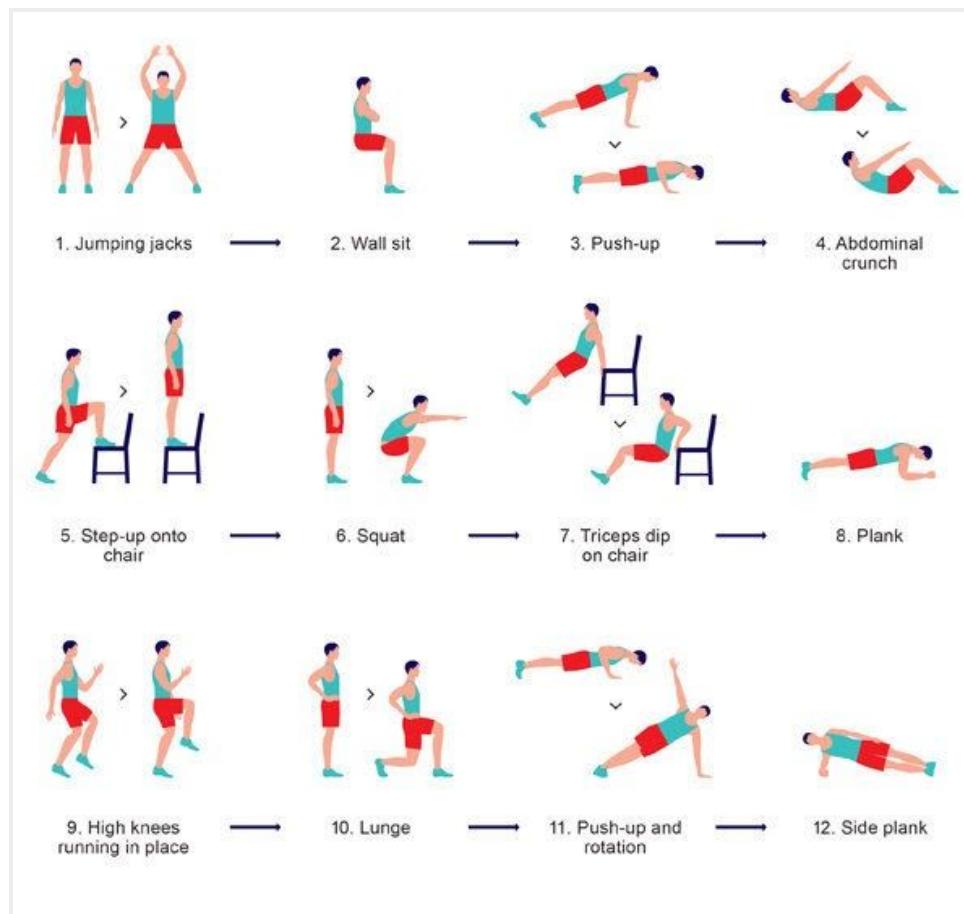
PROPOSITION DE PARCOURS DE RENFORCEMENT

Possibilité de faire en + le programme de gainage qui suit : 1 jour de repos entre chaque séance.



Commencer par répéter 1x la série , vous pouvez aller jusqu'à 3x maxi.

Durée exercice : 30 à 45" , idem pour la récup.



A très bientôt j'espère