



PROGRAMME INDIVIDUEL TREVE SANITAIRE

Objectif : Garder un rythme régulier pour être prêt à la reprise de l'entraînement.

Consignes : Garder une alimentation saine et équilibrée. Penser à bien vous hydrater.

Dimanche 01 Novembre 2020 : "ENDURANCE"

- Course :
40 min de footing à allure modérée (140' - 160' de pulsations)
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mardi 03 Novembre 2020 : "PUISSANCE/FORCE" => VISIO

- Echauffement 10 min: gainage, abdos, pompes
- Méthode Tabata (3 x 6min) : 20 seconde d'effort et 10 secondes de récupération
 1. corde à sauter
 2. squats
 3. saut groupés
 4. 2 appuis sur un step
 5. chaise
 6. levés de genoux
 7. fentes avants
 8. skipping
 9. appuis latéral
 10. sauts latéral

Etirements : 25 sec sur chaque groupe musculaire

Jeudi 05 Novembre 2020 : "VITESSE"

- Course :
25 min de footing à allure progressive
- Sprint en côte (vitesse 100% et récup complète entre):
5 accélérations sur 20, 15 et 10 m
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Samedi 07 Novembre 2020: "ENDURANCE"

- Course :
45 min de footing à allure modérée (140' - 160' de pulsations)
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Lundi 09 Novembre 2020:"ENDURANCE CAPACITE"

- Course :
2 x 20 (20 min à allure modérée et 20 min à allure plus soutenue)
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 11 Novembre 2020 " RENFORCEMENT + PROPRIOCEPTION" => VISIO

1. planche pied droit et gauche : 30s
 2. squeeze : 5 x 30 s
 3. sur une jambe a droite et a gauche : 30s
 4. squeeze 2 : 5 x 30s
 5. toucher 4 plots gauche et droite : 30s
 6. knife: 5 x 10 répétitions
 7. saut par dessus une ligne: 30 s de chaque
 8. abduction et adduction: 5 x 10
 9. saut en en diagonale et en croix : 4 x 30s
 10. single leg: 3 x par jambe
- Etirements : 25 sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 13 novembre 2020 : "FARTLECK"

- Course :
20 minutes à allure modérée (140'-160 ' pulsations par minutes)
20 minutes avec changement de rythme (30s-30s, 1min-1 min,1min30-1min30,2min-3min. 2 fois)
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Lundi 16 Novembre: "ENDURANCE"

- Course :
10km en moins de 45 min
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 18 Novembre : "VITESSE"

- Course :
25 min de footing à allure progressive
- Sprint en côte (vitesse 100% et récup complète entre):
5 accélérations sur 20, 15 et 10 m
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 20 Novembre: "PUISSANCE"=> VISIO

- Echauffement 10 min: gainage, abdos, pompes
- Méthode Tabata (3 x 6min) : 20 seconde d'effort et 10 secondes de récupération
 11. corde à sauter
 12. squats
 13. saut groupés
 14. 2 appuis sur un step
 15. chaise
 16. levés de genoux
 17. fentes avants
 18. skipping
 19. appuis latéral
 20. sauts latéral

Etirements : 25 sec sur chaque groupe musculaire

Lundi 23 Novembre: "ENDURANCE/CAPACITE"

- Course :
25 min de footing à allure modérée (140'-160' pulsations par minute)
15 min de footing à allure soutenue (160'-180' pulsations par minutes)
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 25 Novembre 2020 " RENFORCEMENT + PROPRIOCEPTION" => VISIO

1. planche pied droit et gauche : 30s
 2. squeeze : 5 x 30 s
 3. sur une jambe a droite et a gauche : 30s
 4. squeeze 2 : 5 x 30s
 5. toucher 4 plots gauche et droite : 30s
 6. knife: 5 x 10 répétitions
 7. saut par dessus une ligne: 30 s de chaque
 8. abduction et adduction: 5 x 10
 9. saut en en diagonale et en croix : 4 x 30s
 10. single leg: 3 x par jambe
- Etirements : 25 sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 27 Novembre 2020 : "PUISSANCE"

- Course:
12 min de footing à allure modérée (140'-160' pulsations par minutes)
3 x 8min de 15/15
- Renforcement haut du corps :
4X20 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

COVID-19 : RAPPEL DES MESURES A RESPECTER

Les sorties sportives doivent s'effectuer seul et dans un rayon de 1km autour de votre domicile. Vous devez être en possession d'une attestation sur l'honneur format papier (e. Penser aux gestes de prévention dans votre quotidien.