



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.

Lundi 30 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

Mercredi 02 Décembre 2020 : "RENFORCEMENT MUSCULAIRE" => VISIO

- Circuit de renforcement haut du corps (30'/30') : 3 tours
 1. dips
 2. écartés haltères
 3. pompes sur chaise
 4. mountain climbers
 5. élévations latérales
 6. gainage face
 7. l'oiseau
 8. abdos obliques
 9. gainage latérale
 10. extension triceps avec haltere
- Etirements:
25sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 04 Décembre 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

Lundi 07 Décembre 2020: "RENFORCEMENT MUSCULAIRE" => VISIO

- Circuit de renforcement bas du corps (30'/30') : 3 tours
 1. corde à sauter
 2. squats
 3. fentes avant
 4. chaise
 5. saut groupés
 6. 2 appuis sur un step
 7. skipping
 8. levés de genoux
 9. appuis latérales
 10. sauts latérales
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 09 Décembre: "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

Vendredi 11 Décembre 2020 " ENDURANCE CAPACITE ALTERNATIF"

- Course :
4 X10 min (10 min à allure modérée,10 min à allure soutenue, 10 min à allure modérée et 10 min à allure 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

Lundi 14 Décembre 2020 : "PROPRIOCEPTION" => VISIO

- Echauffement 10 min: gainage, abdos, pompes
- Ateliers de 30'/30'
 1. Planche pied droit et gauche
 2. lancer 2 ballons sur une jambes pied droit et gauche
 3. appuis sur une jambe droit et gauche
 4. appuis sur 4 plots droit et gauche
 5. saut au dessus d'une ligne avec pied inversé
 6. saut en diagonale avec pied inversé en changeant de diagonale
 7. carré sur jambe droite et gauche
 8. par dessus les plots de droite a gauche et inversement
 9. planche avec ballon
 10. appuis sur une jambe en fermant les yeux
- Etirements:
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 16 Décembre 2020: "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

Vendredi 18 Décembre 2020 : "VITESSE + ENDURANCE"

- Course :
20 min de footing à allure modérée
- Sprint en côte (vitesse 100% et récup complète entre):
5 accélérations sur 20, 15 et 10 m
- Course :
15 min de footing à allure 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

Lundi 21 Décembre 2020: "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 23 Décembre 2020: "PROTOCOLE ADDUCTEURS" => VISIO APERO

- Ateliers :
 1. squeeze 1 : 5 x 30 s
 2. squeeze 2 : 5 x 30 s
 3. knife : 5 x 10 répétitions
 4. adducteurs : 5 x 10 répétitions
 5. abducteurs : 5 x 10 répétitions
 6. single leg : 5 x 10 répétitions
 7. side lunge : 5 x 10 répétitions
 8. cross country ski : 5 x 10 répétitions de chaque jambe
- Etirement :
25 sec sur chaque groupe musculaire
- Apéro et vacances de 10 jours

Lundi 04 Janvier 2021 : "REPRISE DE LA COURSE"

- Course :
20 min de footing à allure modérée (140' - 160' de pulsations)
- Renforcement:
3X10 pompes
Gainage 40 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Mercredi 06 Janvier 2021 : " CAPACITE AEROBIE"

- Course :
20 min de footing à allure modérée (140' - 160' de pulsations)
10 min de footing à allure soutenue(160'-180' de pulsations)
- Renforcement:
4X10 pompes
Gainage 45 sec (face/droite/gauche/arrière)
30 abdos (grand droit/obliques/abdos bas)
- Etirements :
25 sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 08 Janvier 2021 : "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 11 Janvier 2021 : "PUISSANCE/ FORCE" => 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

Mercredi 13 Janvier : "PUISSANCE AEROBIE"

- Course :
15 min à allure progressive
- Montée d'escalier avec appuis variés (2 blocs):
2 appuis sur chaque marche
1 appuis sur chaque marche
1 appui sur jambe gauche
1 appui sur jambe droite
- Course intense:
2 x 8 min de 30 sec/30 sec
- Etirements:
25 sec sur chaque groupe musculaire

Vendredi 15 Janvier 2021 : " PUISSANCE + VITESSE"

- Course :
15 min à allure progressive
- Sprint en côte (vitesse 100% et récup complète entre):
5 accélérations sur 20, 15 et 10 m
- Course intense :
2 x 8 min de 15'/15'
- Etirements:
25 sec sur chaque groupe musculaire

Lundi 18 Janvier 2021 : "PUISSANCE /FORCE"=> VISIO

- Echauffement 10 min: gainage, abdos, pompes
- Méthode Tabata (3 x 6min) : 20 seconde d'effort et 10 secondes de récupération
 21. corde à sauter
 22. squats
 23. saut groupés
 24. 2 appuis sur un step
 25. chaise
 26. levés de genoux
 27. fentes avants
 28. skipping
 29. appuis latéral
 30. sauts latéral
- Etirements:
25 sec sur chaque groupe musculaire

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS PREVUES LE 20 JANVIER A 19H15 AU
STADE D'ECHIRE**