



Prépa estivale séniors 2014/2015

Course

Semaine 1 du 15/07 au 20/07

Renforcement musculaire ou muscu : 2 à 4

Course : 2

Gainage : 5 fois

Objectif de la semaine : remise en forme

	Objectif	Séance
Course 1	Endurance	Footing 30 à 45 minutes
Course 2	Endurance	Footing 45 minutes

Semaine 2 du 21/07 au 27/07

Renforcement musculaire ou muscu : 2 à 4 fois

Course : 2

Gainage : 5 fois

Objectif de la semaine : enchaîner des efforts avec des changements de rythme

	Objectif	Type de travail	Séance
Course 3	Endurance	Fartlek (échauffement footing 10')	6 fois 4 minutes à un rythme soutenu suivi de 3 minutes en rythme de récupération (45 à 50')
Course 4	PMA	Course à vitesse maxi	Echauffement avec 10-15min de gammes 2 séries de 4x300m R : 5' et r : 1'30

Semaine 3 du 27/07 au 03/08

Renforcement musculaire ou muscu: 2 à 4 fois

Course : 3

Gainage : 5 fois

Objectif de la semaine : enchaîner des efforts avec des changements de rythme

	Objectif	Type de travail	Séance
Course 5	PMA	Course à vitesse maxi	Echauffement avec 10-15min de gammes 3 séries de 3x400m (50sec à 1min) R : 5' et r : 1'
Course 6	Endurance	Fartlek (échauffement footing 10')	8 fois 3 minutes à un rythme soutenu suivi de 2 minutes en rythme de récupération (50 à 55')



Racing Club de la SAUDRUNE

www.rcsaudrune.fr

Facebook Racing Club de la Saudrune

Semaine 4 du 04/08 au 10/08

Renforcement musculaire ou muscu : 2 à 4

Course : 3

Gainage : 5 fois

Objectif de la semaine : augmenter sa capacité à enchaîner des situations à haute intensité

	Objectif	Type de travail	Séance
Course 9	PMA	Course à vitesse maxi	Echauffement avec 10-15min de gammes 3 séries de 5x250m (30-35sec) R : 5' et r : 30sec
Course 10	Endurance	Fartlek terrain (échauffement footing 10')	Courir à un rythme soutenu sur les longueurs et un rythme de récupération dans la largeur en faisant à chaque coin 10 burpees, 12 fentes, 12 pompes, 20 squat (1 exercice à chaque coin) 2 séries de 10 min R' : 3'

Semaine 5 du 11/08 au 17/08

Renforcement musculaire : 3 à 4

Course : 3

Gainage : 4 fois

Objectif de la semaine : répéter des exercices intenses

	Objectif	Type de travail	Séance
Course 12	Endurance	Fartlek terrain (échauffement footing 10')	Courir à un rythme soutenu sur les longueurs et un rythme de récupération dans la largeur en faisant à chaque coin 10 burpees, 12 fentes, 12 pompes, 20 squat (1 exercice à chaque coin) 2 séries de 10 min R' : 3'
Course 13	PMA	Course à vitesse maxi	Echauffement avec 10-15min de gammes 3 séries de 6x200m (24-30sec) R : 5' et r : 30sec
Course 14	Vitesse	Sprint (15 minutes de gammes)	2 séries de 5 sprints de 40-50-60-50-40m R' : 4' et r : 45sec à 1min

Possibilité de remplacer les séances d'endurance par du vélo ou de la natation (séance 1,2 et 6) → 1h de course à pied = 1 heure de VTT en montagne = 2h de vélo sur plat = 45min de natation non-stop

Gainage

Règle de base : NE PAS POSER et rester en appuis

3 fois par semaine la session 1 et 2 fois par semaine la session 2



Session 1		
Semaine	Temps par posture	Temps total
1	30sec	7'
2	30sec	8'
3	45sec	8'
4	30sec	9'
5	30sec	9'

Session 2		
Semaine	Temps par posture	Temps total
1	30sec	6'
2		6'
3		7'
4		7'
5		7'30

Session 1 Gainage face, côté gauche, côté droit sans repos

Session 2 Gainage dos, gainage fessier, araignée+ gainage cervicale (exclusivement les avants) sans repos

Variante : Face, se mettre sur deux appuis (pied gauche et main droite et alterner à chaque passage), démarrer sur les coudes puis se mettre sur les mains et revenir ensuite sur les coudes.

Côté, écarter les jambes, position « étoile », rapprocher le genou le plus proche du sol de la poitrine (se mettre sur un seul appui et rester bien sur le côté).

Renforcement (pour ceux n'ayant pas accès à une salle de muscu)

Pompes : Faire 2 séries de chaque : 20 mains écartées, 12 mains serrées, 16 mains en face des épaules, 20 avec relevé un bras en alternance (8 séries au total, 1' à 2' entre chaque série)

3 minutes de récupération

Dips : Faire 4 séries de 16 à 20 avec 1 minute 30 de récupération entre chaque série

3 minutes de récupération

Épaules : Enchaînement Antépulsion-Rétropulsion-Abduction avec une bouteille pleine dans chaque main (élévation avant-arrière-latérale) 15 rép par mouvement 4 séries+ rotation externe debout 4 séries de 8 (coude fixe toujours avec une bouteille d'eau)

Saut : Enchaîner 8 saut sur un banc ou une chaise avec écartement égale à la largeur d'épaule, récupération à la montée et saut immédiat après la descente

1^{ère} et 2^e ligne :

Cervicales : Faire 3 tours de répulsion nuque en tenant 10 secondes sur chaque côté (face/gauche/arrière/droite)

Abdo :

Enroulé du bassin au sol : 3 à 4 séries de 20 répétitions, 15 secondes de récupération entre les séries (récupération en position statique)

Relevé du buste, pied au sol (les pieds restent posés au sol): 3 à 4 séries de 16 à 20 répétitions, 15 secondes de récupérations entre les séries (récupération en position statique)



Racing Club de la SAUDRUNE

www.rcsaudrune.fr

Facebook Racing Club de la Saudrune

Lombaires : faire 3 séries de 15-20 répétitions (récupération en position statique si pas assez difficile)

Obliques : rotation des jambes et du buste à l'opposé : 4 séries de 15 à 20 répétitions, 15 secondes entre les séries (récupération en position statique entre la série 1 et 2 ainsi qu'entre 3 et 4).

Si question :

Florian Soncourt 06.88.33.43.60