

PROGRAMME INDIVIDUEL SENIORS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
SEMAINE 1 17/07 AU 23/07	<u>Footing</u> 2 x 30' / R: 5' Etirements	REPOS	<u>Footing</u> 60' Renforcement: circuit vert Etirements	REPOS	<u>Footing</u> 60' Renforcement: circuit vert Etirements	Activité libre (natation/vélo/tennis)
SEMAINE 2 24/07 AU 30/07	<u>Course</u> 45' Renforcement: circuit jaune Etirements	REPOS	<u>Course</u> 45' Renforcement: circuit jaune Etirements	REPOS	<u>Course</u> 2 X 25' / R: 5' max Renforcement: circuit jaune Etirements	Activité libre (natation/vélo/tennis)
SEMAINE 3 31/07 AU 06/08	<u>Course</u> 2 X 20' / R: 3' max Renforcement: circuit marron Etirements	REPOS	Ech 10' + <u>Course</u> 20' [Acc de 15" chaque 2' 30"] Renforcement:circuit marron	REPOS	Ech 10' + <u>course</u> 25' [Acc 20" chaque 2' 30"] Renforcement:circuit marron	Activité libre (natation/vélo/tennis)
SEMAINE 4 07/08 AU 10/08	Ech 10' + <u>Course</u> 25' [Acc de 30" chaque 2'] Renforcement:circuit rouge Etirements	REPOS	Ech 10' + <u>course</u> 30' [Acc 30" chaque 1' 30"] Renforcement:circuit rouge Etirements	REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF		

R = Récupération

Footing = course en aisance respiratoire (possibilité de discuter)

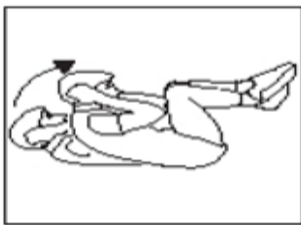
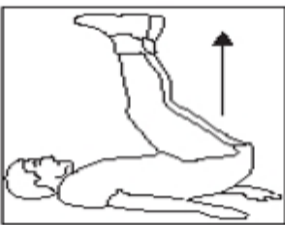
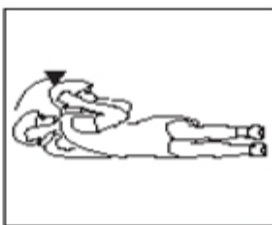
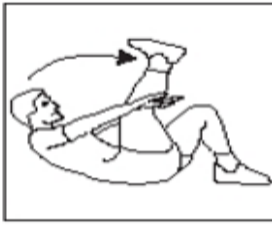
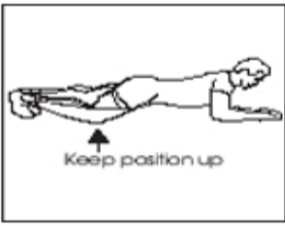
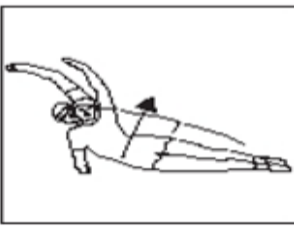
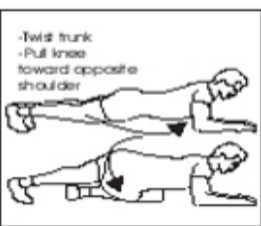
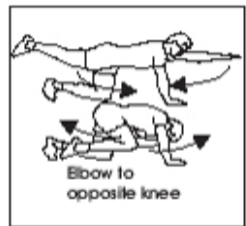
Course =course à allure modérée puis moyenne

Ech = Echauffement footing + mobilisation haut et bas du corps

Acc = accélération (augmenter le rythme, ne pas sprinter)

Evitez de courir entre 10h et 18h, sur des surfaces dures en bitume (idéal forêt, canal, plan d'eau...)

N'oubliez pas de vous hydrater (eau...!!) de manière progressive, ne pas "brusquer" les étirements (sans douleur) une fois la séance terminée

Relevé de buste jambes croisées genoux fléchis à 90°	Relevé du bassin avec jambes tendues, les bras sont collés au sol	Relevé du buste en rotation avec jambes tendues au sol	Relevé simultané buste et jambe du même côté
			
20 30 40 50	20 30 40 50	20 30 40 50	20 30 40 50
Gainage isométrique sur les coudes dans l'axe	Gainage isométrique sur les coudes de côté	Gainage dynamique sur les coudes ramener la jambe fléchie sous le corps	Lombaires relevé du buste
			
30'' 1' 1'30 2'	30'' 40'' 50'' 1'	20 30 40 50	10 15 20 25

Pensez aux chaussures running pour la reprise !!!!

Bon été à tous