



Trame reprise pré-saison :

Alternance d'endurance de fond, sprint, et haute intensité

ATTENTION : adaptez les séances à votre forme pour éviter toutes blessures éventuelles

- ➔ Le plus important est la régularité et la progressivité
- ➔ Profitez des 3 premières semaines pour retrouver de bonnes sensations, les deux dernières sont plus intenses.

	Activité	Récupération		Distance	Rythme
S 27	Activités choix : vélo, natation, tennis ...				
S 28	Séance 1 : 25-35 min footing Possibilité de le fractionner (5*5-7min)	Séance 2 : 25 min footing + 2*5 allure plus soutenue	Séance 3 : 25-30 min footing + 3*5 allure plus soutenue	En continu pour le footing 2-3 minutes pour l'intermittent	Entre 4Km et 6Km environ 50-60% VMA 75%-85%
S 29	Séance 1 : 20 minutes + 4*4min	Séance 2 : 40 minutes footing	Séance 3 : 20 min + 6*3min	En continu pour footing 2-5 minutes pour l'intermittent	60%-65% VMA 80%-90%VMA
S 30	Séance 1 : 20 min footing + 6*3 min	Séance 2 : 45min-1h footing recup	Séance 3 : 20 min footing + 6*3 min	Footing en continu 2-5 minutes pour intermittent	Être le plus régulier possible sur l'intermittent 60%-70%VMA pour footing 80-100% VMA
S 31	Séance 1 : 15 min + 10 min gammes techniques 2*5 sprint (30 mètres)	Séance 2 : 20 min footing + 3*3 min	Séance 3 : 15 min footing + 10 min gammes techniques 3*7sprint (20 mètres)	2-3 minutes entre chaque sprint 3-5 minutes entre les séries	Allure échauffement Efforts max
S 32	Échauffement complet 20-30 minutes 2*(6*200m)	45 min footing recup	Echauffement complet 20-30 min 3*(10*10m)	Séance 1 : 1min30-2min entre les 200m et 5-7 entre les deux séries Séance 3 : 1-3min entre sprint 3-5 entre les séries	Sprint Récupération active Vitesse max



➔ Indicateur VMA

50%-60% VMA = capable de tenir une conversation, sudation modérée, sensation musculaire modérée

60%-70% VMA = sudation importante, sensation musculaire modérée, essoufflement modéré à important

Au-dessus de 70% de VMA vous devez être capable de juger si vous pouvez en faire beaucoup plus ou non. Le but est de vous dire que vous n'auriez pas pu faire beaucoup plus, surtout sur les courses intermittentes.

Contrôle de vos pulsations : Votre Fréquence cardiaque max théorique = $220 - \text{votre âge}$

Exemple si j'ai 25 ans je fais $220 - 25 = 195$ battements par minutes

➔ Indicateur de forme physique :

20-50% VMA = 40-70% FC max

Si je fais une course à 50% de ma VMA mon rythme cardiaque doit se situer aux alentours de 70% de ma fréquence cardiaque max

FC max = 195

Donc je fais $195 * 0,70 = 136,5$ battements par minutes

Prenez votre pouls sur 15 sec et multipliez par 4.

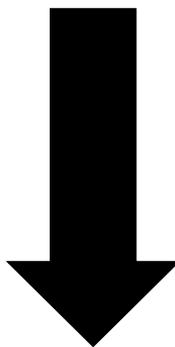
Sur 15 secondes je devrais avoir environ 34 battements : $34 * 4 = 136$

50-65% VMA = 70-80% FC max

80-90% VMA = 80-90% FC max

Pour les plus motivés, vous trouverez ci-dessous des séances de renforcement musculaire à intégrer ou dissocier de vos séances.

Ce sont des exemples, vous pouvez les modifier et les adapter en respectant un minimum le format :

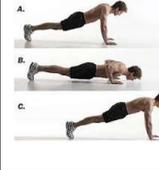


Circuit renforcement

Semaine 29 : 2-3 fois par semaine

30''/30''

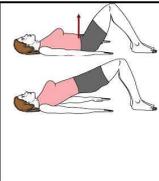
3 tours enchaînés.

30 sec Squat	30 secondes récupération	30 sec Pompes	30 secondes récupération	30 sec Planche	30 sec Fentes alternées	30 sec Montées de genoux
						

Semaine 30 : 2-3 fois par semaine

30''/15''

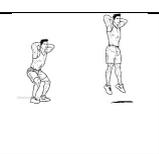
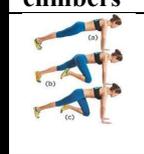
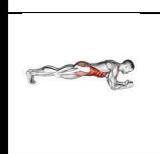
3 tours enchaînés.

30 sec Squat	15 secondes récupération	30 sec hip thrust	15 secondes récupération	30 sec crunch	30 sec burpees	30 sec chaise
						

Semaine 31 : 2-3 fois par semaine :

30''/15''

3 tours enchaînés.

30 sec Squat jump	15 secondes récupération	30 sec échelle sur place	15 secondes récupération	30 sec moutain climbers	30 sec fentes pliométriques	30 sec gainage
						

Semaine 32 : 2-3 fois par semaine

45''/15''

3 tours enchaînés.

30 sec chaise	15 secondes récupération	30 sec squat jump	30 sec burpees	30 sec fentes pliométriques	30 sec échelle sur place