

SEMAINE 5 – SEMAINE 6 ET SEMAINE 7

Séance 1 (les mardis)

- 5min de footing.
- 10sec vite/10sec lent/20/20/30/30/40-40/50/50/40/40/30/30/20/20/10/10
- 3min de marche
- 5min de footing -10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20
- 3min de marche
- 3min de footing -10/10/10/10/10/10/10/10/10/10

Séance d'environ 40min

La séance 2 (les vendredis)

Voir la vidéo : renforcement musculaire 3
Ce sera une séance de renforcement/vivacité et explosivité.

Séance d'environ 40 minutes

La séance 3 (les dimanches)

Attention séance de vitesse résistance donc un bon échauffement est nécessaire.

- 4 séries de 4x100m en vite/lent/vite (vite=90% de votre vitesse maximale)
 - On prend le 100m et on le divise en 5 zones de 20m.
 - On fait vite/lent/vite/lent/vite. On travaille sur l'accélération et l'explosivité à chaque reprise de zone en vite.
 - Dans la série, entre les 100m vous revenez en marchant 50m et en trottinant 50m et vous repartez de suite.
 - Entre les 4 séries vous prenez 6 à 8 min de récupération.

Les athlètes doivent toujours garder leur placement de course (main, pied bassin...) rester unis le plus longtemps possible et ne pas se désunir à la reprise de vitesse.

Attention au climat, si on descend sur des températures très basses soyez bien attentifs aux douleurs aux niveaux des muscles ischio-jambiers et des quadriceps.
Si c'est le cas ne pas continuer la séance.

Les lundis, mercredis et samedis, prévoir 20 à 30 minutes d'étirements (vidéo stretching 2) avant le repas du soir.