

SEMAINE 1

Lundi	Footing long 35min à 70% de VMA + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution normale) : 3x10 pompes +3x30 abdos + 3x30s de chaise (1)
Mercredi	Récupération (2)
Jeudi	Footing long 35min à 70% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution normale)
Samedi	Récupération
Dimanche	Récupération

(1) les 3 séries sont à effectuer sans récupération. La récupération se fait pendant l'exécution de l'exercice suivant. Exemple, une fois mes 10 pompes effectuées, je récupère pendant que je fais mes abdos droits. Etant donné que vous ne travaillez pas sur le même groupe musculaire vous pouvez enchaîner les 3 séries sans soucis.

(2) ne négligez pas la récupération, elle est très importante dans la surcompensation (phénomène physiologique de progression dans l'entraînement).

SEMAINE 2

Lundi	Fartleck ⁽³⁾ 35min dont 8 rapide + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution normale) 15 pompes + 20 abdos droits + 20 obliques gauches + 20 obliques droites + 30s de chaise suivi de 5 sauts verticaux) x3(1)
Mercredi	Récupération ⁽²⁾
Jeudi	Footing long 40min à 70% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution normale) idem Mardi
Samedi Dimanche	Récupération

(3) le fartleck est un footing léger avec des temps de courses plus rapides quand vous le souhaitez. Sur la séance de 35min, accélérer toutes les 4min pendant 1min. Les accélérations ne doivent pas être très fortes, vous devez arriver à tenir les 35min.

SEMAINE 3

Lundi	Footing rapide 25min à 80% de VMA + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution rapide) (15 pompes + 25 abdos droits + 25 obliques gauches + 25 obliques droites +30s de chaise suivi d'un sprint de 50m) x 4(1)
Mercredi	Récupération
Jeudi	Intermittent court-court ⁽⁴⁾ 3 x 5min en 15/15 à 100% de VMA
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
Samedi Dimanche	Récupération

(4) L'intermittent court-court est un travail très intéressant. Il nécessite un échauffement préalable (petite course de 10min par exemple). Il s'agit de réaliser des allers-retours sur une surface plane (piste d'athlétisme par exemple) et sur une distance à déterminer selon votre VMA. Donc un petit calcul s'impose.

Exemple : si j'ai une VMA de 17km/h, je vais donc travailler à 17km/h (exercice à 100% de VMA). Donc 17km/h fait 17000 mètres/heure. Moi je veux travailler sur 15sec. Je divise 17000/3600 ce qui me fait 4,7 m/sec. Il ne me reste plus qu'à x15.

Je dois donc parcourir 71m en 15sec.

L'exercice consiste à parcourir 71m en 15sec suivi de 15sec de récupération passive, tout cela pendant 5min. 6min de pause entre les 3 séries sont suffisantes pour enchaîner la série suivante.

SEMAINE 4

Cette semaine est la plus difficile en termes d'intensité. Pensez à bien vous échauffer avant les séances et vous étirer après. L'hydratation est aussi très importante ainsi que le sommeil

Lundi	Intermittent court-court(s) 3 x 6min en 15/15 à 100% de VMA
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution rapide) (20 pompes + 30 abdos droits + 30 obliques gauches + 30 obliques droites +45s de chaise dont 2 séries sur une seule jambe) x 4
Mercredi	Récupération
Jeudi	Footing long 45min à 75% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
Samedi Dimanche	Récupération

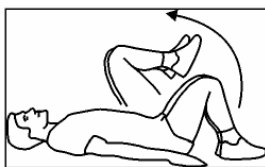
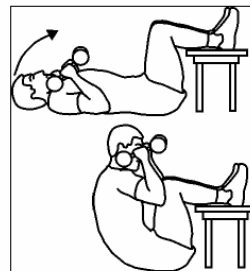
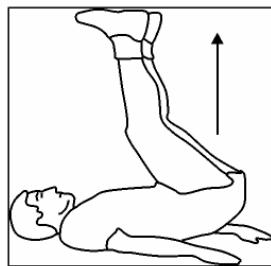
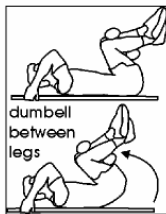
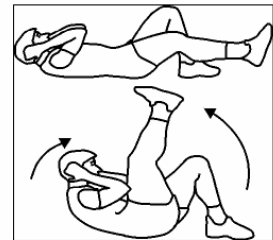
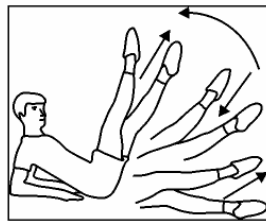
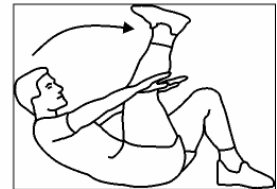
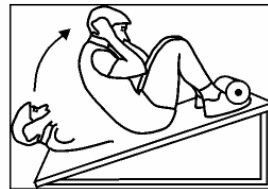
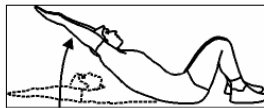
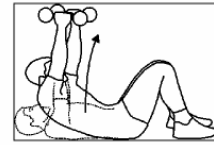
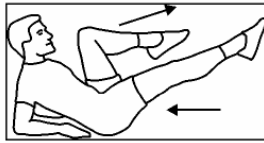
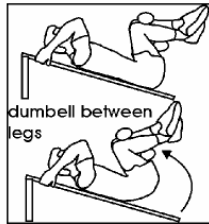
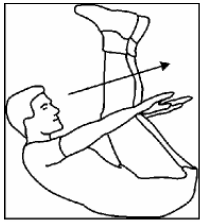
SEMAINE 5

Courage c'est la dernière ligne droite !!!

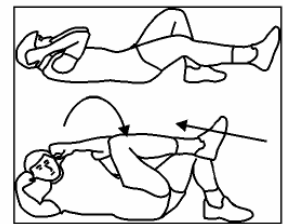
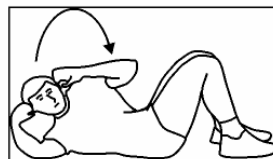
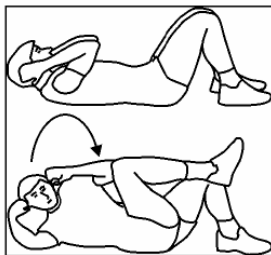
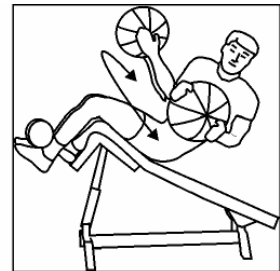
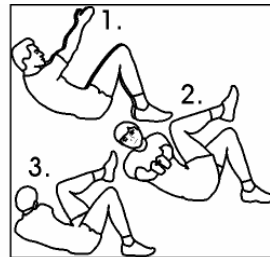
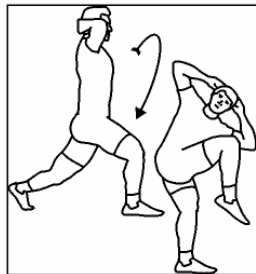
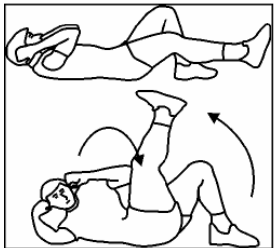
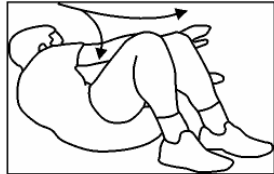
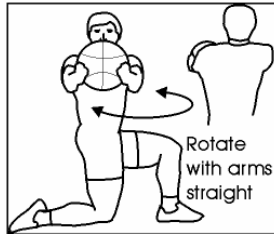
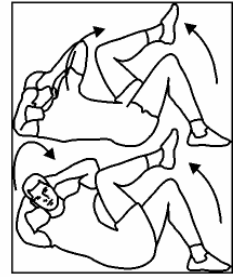
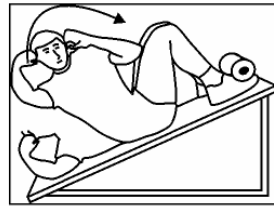
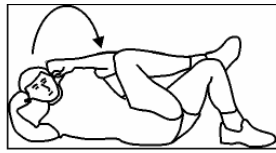
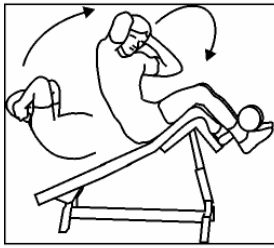
Lundi	Récupération
Mardi	Footing long 45min à 75% de VMA + étirements
Mercredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide) (20 pompes + 35 abdos droits + 35 obliques gauches + 35 obliques droites + 40s de chaise sur une jambe suivi de 5 sauts verticaux) x 5
Jeudi	Récupération
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution rapide)
Samedi Dimanche	Récupération

Exemple d'exercices de musculation

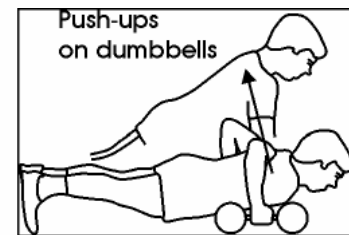
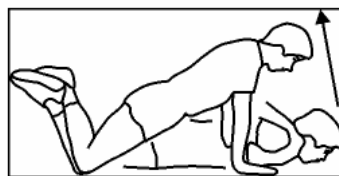
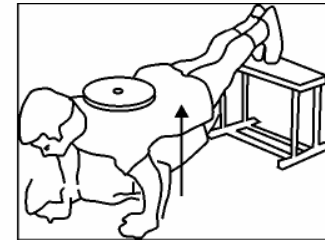
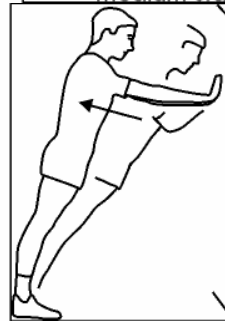
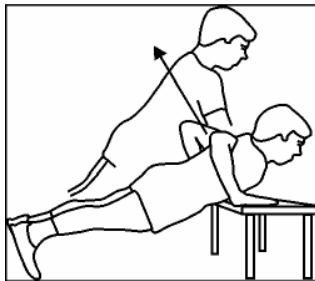
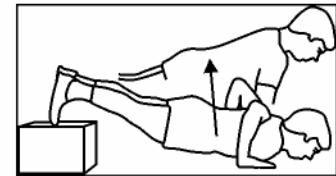
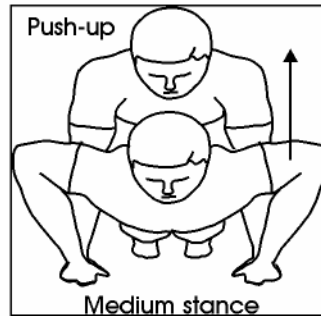
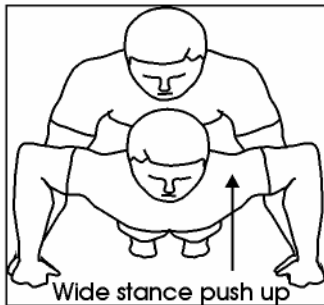
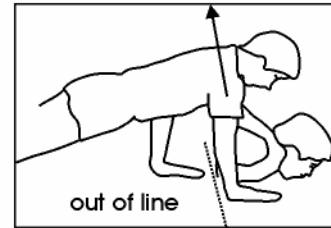
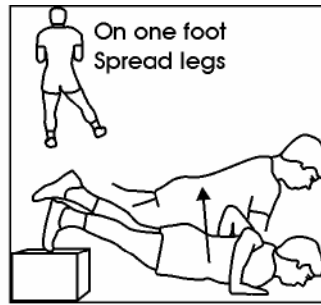
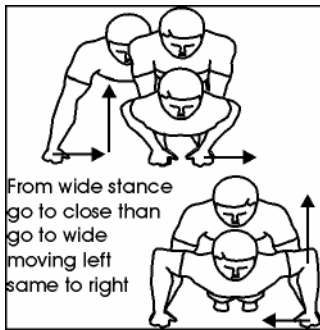
Abdominaux grand droit



Abdominaux obliques



Pompes



Cuisses (squat)

