

Programme de préparation physique générale
--

**Séance 1 :**

- ✓ Trotter 10 min
- ✓ Epreuve test chronométrée: 800m à allure soutenue
  - la discussion n'est pas possible très longtemps: uniquement quelques mots
  - mais pas d'hyperventilation, la respiration est encore contrôlable
- ✓ En fin d'épreuve
  - repérer son temps de course dans 1<sup>ère</sup> colonne
  - lire sa vitesse sur 800m dans la 2<sup>ème</sup> colonne
  - lire sa vitesse de référence dans la 3<sup>ème</sup> colonne

Temps sur 800m	Vitesse sur 800m	Vitesse de référence = vitesse sur 800 + 2km/h
4 min 48s	10	12
4 34s	10.5	12.5
4 22s	11	13
4 10s	11.5	13.5
4 min	12	14
3 50s	12.5	14.5
3 42s	13	15
3 33s	13.5	15.5
3 26s	14	16
3 19s	14.5	16.5
3 12s	15	17

- ✓ Entraînement :
  - 2 x (15min de course avec 5min de récupération en marchant)
  - Durant les 15 min = 100m à Vitesse de référence + 100m en trottinant ou en marchant pour récupérer (allure libre)

Vitesse de référence = vitesse sur 800 + 2km/h	Temps sur 100m
12	30s
12.5	28.8
13	27.7
13.5	26.7
14	25.7
14.5	24.8
15	24
15.5	23.2
16	22.5
16.5	21.8
17	21.2

- ✓ Trotter 5 min
- ✓ Etirements : 10 min

## Étirements

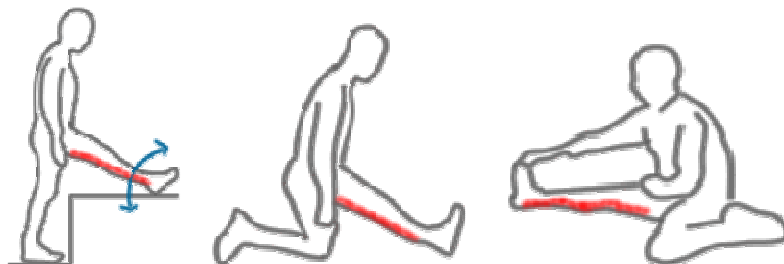
Durée par étirement = 2 x 30s

Exécution : aucun mouvement de ressort. Rester sur la position en respirant lentement.

Nombre d'étirements : 1 au moins par groupe musculaire

Ne pas oublier de boire de l'eau

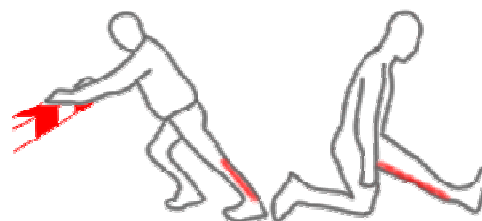
### Ischios jambiers :



### Quadriceps :



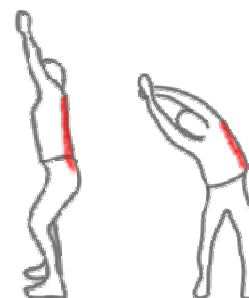
### Mollets :



### Fessiers :



### Dos :



## **Séance 2 et séance 3 :**

- ✓ Trotter 10 min
- ✓ Entraînement :
  - Allure = difficulté à parler pendant les 200m mais maîtriser son rythme d'inspiration et d'expiration. En fin de récupération 100m on peut parler facilement
  - 10 min enchaîner des 200m course à vitesse de référence + récupération en trotinant sur 100 m
  - 10 min enchaîner des 200m course à « vitesse de référence + 0,5 km/h » + récupération en trotinant sur 100m
  - 10 min : 200m course à vitesse de référence + récupération en trotinant sur 100 m
  
- ✓ Trotter 10 min
- ✓ Etirements 10 min

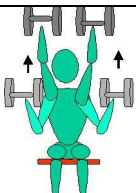
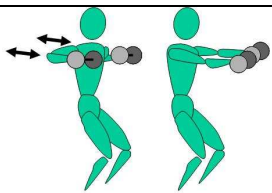

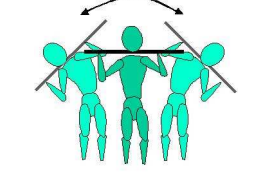
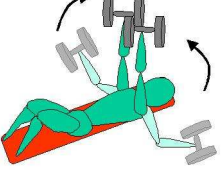
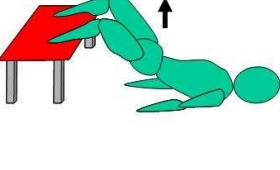
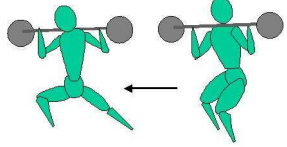
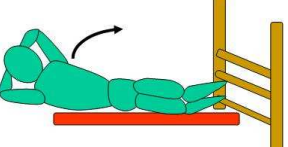
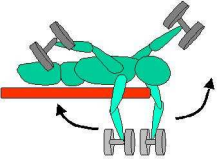
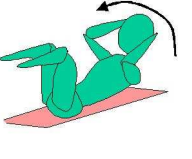
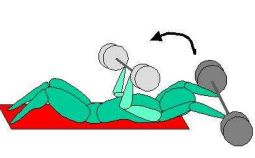
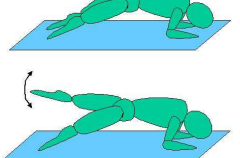
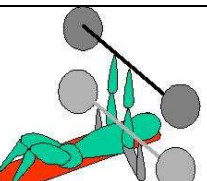
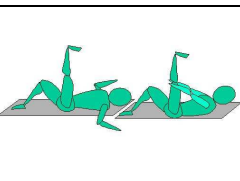
## **Séance 4 :**

- ✓ Trotter 10 min
- ✓ Entraînement :
  - 12 min de 30s course et 30s récup en trotinant = distance de course comprise entre 120m et 140m
  - 12 min idem
  - 12 min idem
  
- ✓ Trotter 5 min
- ✓ Etirements 10 min

Programme de musculation
--------------------------

**Séance : 1H 15min**

- ✓ Matériel : 1 barre + poids + 2 haltères (si pas d'haltères, tenir les petits poids (3kg, 2kg) dans chaque main)
- ✓ Avant chaque séance échauffement articulaire = 5 min

		<p>Epaules : 6 séries</p> <p>10 montées d'haltères (8 à 12kg/haltère) + 10 déplacements horizontaux lentement (4kg/haltère)</p> <p>Récupération = 2min</p>
		<p>Cuisses et abdos obliques : 6 séries</p> <p>5 flexions droite + 5 flexions gauche avec haltères (8 à 10 kg) + 10 inclinaisons buste</p> <p>Récupération = 2min</p>
		<p>Pectoraux &amp; ischios : 8 séries</p> <p>12 fermetures haltères lentement (6 à 10kg/haltères) + 6 montées de bassin</p> <p>Récupération 1 min</p>
		<p>Cuisses &amp; abdos obliques = 8 séries</p> <p>6 fentes sur le coté droit + 6 sur coté gauche + 6 abdos coté droit + 6 abdos coté gauche</p> <p>Récupération = 2 min</p>
		<p>Fixateurs omoplates &amp; abdos = 8 séries</p> <p>Plat ventre : 10 écartés haltère (6kg/haltère) + 10 abdos</p> <p>Récupération = 0</p>
		<p>Pectoraux &amp; gainage = 6 séries</p> <p>10 Pull over (1 poids de 10kg ou barre +6kg) + 30s gainage (4 appuis au sol ou 3 appuis)</p> <p>Récupération 1min</p>
		<p>Pectoraux = 6 séries</p> <p>15 développés couchés (barre + 30 à 40kg)</p> <p>Récupération = 3min étirements jambes</p>

- ✓ Etirements épaules = 5min