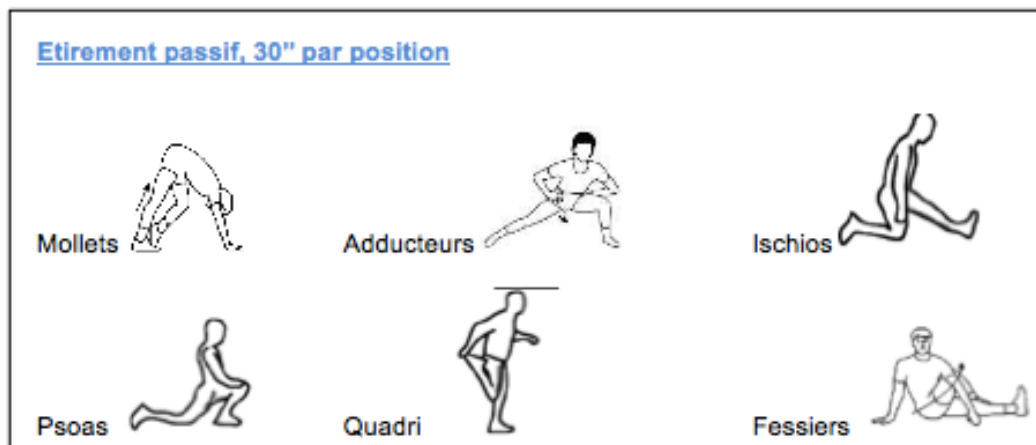
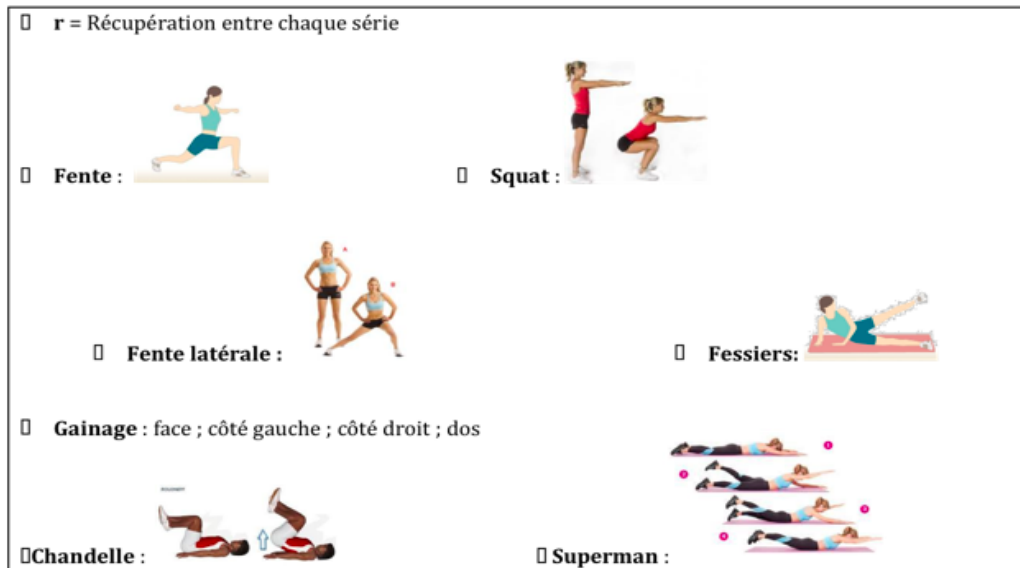


**Programme individuel seniors Saint-Orens.
Saison 2018 - 2019**

- Course continue = aisance respiratoire
- Fartleack = course avec changement d'allure (échauffement avant obligatoire)
- Accélération = type allure 15" / 15"



- ★Après quatre semaines d'inactivité complète, la perte de potentiel physique est estimée entre 25 et 30%. Ce programme aura donc pour but de contrer ces désadaptations dans un premier temps, de participer à la prévention des blessures ensuite, et enfin, de vous permettre de durer sur l'ensemble de la saison.
- ★En fin de séance, consacrez 10 min d'étirement (posture de 30" par groupe musculaire).
- ★Horaire : évitez de courir sous les grosses chaleurs (après 18h).
- ★Boire 2 litres d'eau par jour, avant, pendant et après les séances.

Pour chaque séance, remplissez la partie adéquate à la fin du dossier où vous noterez ce que vous avez réellement fait. Rien ne sert de tricher, c'est une préparation personnelle, qui permettra d'entamer la préparation en aillant déjà une bonne forme physique ☺

Régénération, travail aérobic - Semaine 1

Lundi 16 juillet

Course continue : 3 x 12' (à 65% de la VMA) - r = 3'

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,650 km	0,700 km	0,760 km	0,815 km	0,870 km	0,920 km	0,980 km	1,030 km	1,080 km
10min	1,200 km	1,300 km	1,400 km	1,520 km	1,630 km	1,730 km	1,840 km	2,060 km	2,160 km

Renforcement musculaire :

- 2 x 5 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 5 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 2 x 10 squats complets (amener fesses aux talons)
- 2 x 20 pompes

Abdo / Gainage :

- 2 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- 20 chandelles /20 superman

Mercredi 18 juillet

Course continue : 2 x 20' (à 65% de la VMA) - r = 3'

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,650 km	0,700 km	0,760 km	0,815 km	0,870 km	0,920 km	0,980 km	1,030km	1,080km
10min	1,300 km	1,400 km	1,520 km	1,630 km	1,730 km	1,840 km	1,960 km	2.060 km	2,160km
15min	1,950 km	2,110 km	2,280 km	2,450 km	2,600 km	2,760 km	2,930 km	3.090km	3,250km
20 min	2,600km	2.810km	3.030km	3.250km	3.460km	3.680km	3.900kmm	4,120km	4,330km

Renforcement musculaire :

- 2 x 5 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 5 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 2 x 10 squats complets (amener fesses aux talons)
- 2 x 20 pompes

Abdo / Gainage :

- 2 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- 20 chandelles /20 superman

Vendredi 20 juillet

Course continue : 45' (à 65% de la VMA)

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,650 km	0,700 km	0,760 km	0,815 km	0,870 km	0,920 km	0,980 km	1,030km	1,080km
10min	1,300 km	1,400 km	1,520 km	1,630 km	1,730 km	1,840 km	1,960 km	2,060 km	2,160km
15min	1,950 km	2,110 km	2,280 km	2,450 km	2,600 km	2,760 km	2,930 km	3,090km	3,250km
20 min	2,600 km	2.810 km	3.030 km	3.250 km	3.460 km	3.680 km	3.900 km	4,120 km	4,330 km
25 min	3,250 km	3,520 km	3,790 km	4,330 km	4,330 km	4,600 km	4,875 km	5,140 km	5,410 km
30 min	3,900 km	4.225 km	4,550 km	4,875 km	5,200 km	5,525 km	5,850 km	6,175 km	6,500 km
35 min	4.450 km	4,825 km	5,200 km	5,570 km	5,940 km	6,310 km	6,685 km	7,050 km	7,430 km
40 min	5,200 km	5,630 km	6,060 km	6,500 km	6,930 km	7,360 km	7,800 km	8,230 km	8,665 km
45 min	5,860 km	6,350 km	6,840 km	7 330 km	7,820 km	8,310 km	8.780 km	9,285 km	9,775 km

Renforcement musculaire :

- 2 x 5 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 5 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 2 x 10 squats complets (amener fesses aux talons)
- 2 x 20 pompes

Abdo / Gainage :

- 2 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- 20 chandelles /20 superman

Régénération, travail aérobic - Semaine 2

Lundi 23 juillet

Course continue : 3 x 12' (à 75% de la VMA) - r = 3'

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,750 km	0,810 km	0,875 km	0,930 km	1 km	1,060 km	1.125 km	1,180 km	1,250 km
12min	1,800 km	1,950 km	2,100 km	2,250 km	2,400 km	2,550 km	2.700 km	2,850 km	3km

Renforcement musculaire :

- 2 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit)
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 2

Mercredi 25 juillet

Course continue : 2 x 18' (à 75% de la VMA) - r = 3'

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,750 km	0,810 km	0,875 km	0,930 km	1 km	1,060 km	1.125 km	1,180 km	1,250 km
12min	1,800 km	1,950 km	2,100 km	2,250 km	2,400 km	2,550 km	2.700 km	2,850 km	3km
18 min	2.700 km	2,925 km	3,150 km	3,375 km	3,600 km	3,825 km	4,050 km	4,275 km	4,500 km

Renforcement musculaire :

- 2 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit)
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 2

Vendredi 27 juillet

Course continue : 40' (à 75% de la VMA)

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5min	0,750 km	0,810 km	0,875 km	0,930 km	1 km	1,060 km	1.125 km	1,180 km	1,250 km
10min	1,500 km	1,620 km	1,750 km	1,870 km	2 km	2,125 km	2.250 km	2,375 km	2,500 km
15min	2,250 km	2,430 km	2,625 km	2,810 km	3 km	3,190 km	3,375 km	3,560 km	3,750 km
20min	3 km	3,250 km	3,500 km	3,750 km	4 km	4,250 km	4,500 km	4,750 km	5km
25min	3,750 km	4,060 km	4,375 km	4,680 km	5 km	5,310 km	5,625 km	5,930 km	6,250 km
30min	4,500 km	4,875 km	5,250 km	5,625 km	6 km	6,375 km	6,750 km	7,125 km	7,500 km
35min	5,140 km	5,570 km	6 km	6,430 km	6.850 km	7,285 km	7.710 km	8,140 km	8,750 km
40min	6 km	6,500 km	7 km	7,500 km	8 km	8,500 km	9000 km	9,500 km	10 km

Renforcement musculaire:

- 2 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 2 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit)
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 2

Fartlek, puissance anaérobie lactique, vitesse – Semaine 3

Lundi 30 juillet

Course continue : 2 x 12' (à 80% de la VMA) - r = 3'

Allures : distance à parcourir en fonction de la VMA de chacun

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6 min	0,960 km	1,040 km	1,120 km	1,200 km	1,280 km	1,360, km	1,440 km	1,520 km	1,600 km
12min	1,920 km	2,080 km	2,240 km	2,400 km	2,560 km	2,720 km	2.880 km	3,040 km	3,200 km

Renforcement musculaire :

- 3 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 3 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit)
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 3

Mercredi 1^{er} août

Fartlek : 15' : augmentation de rythme de 15" toutes les 2'30"
+ 5 fois 100m (environ 20" par série) - r = 1'

Renforcement musculaire :

- 3 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 3 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit) + saut en remontant
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 3

Samedi 04 août

Fartlek : 20' : augmentation rythme de 20" toutes les 2'10"
+ 4 fois 80m (15" par série) - r = 1'30"

Renforcement musculaire :

- 3 x 10 fentes avant (alternées en marchant)
- 3 x 10 fentes latérales (alternées gauche/droite)
- 3 x 10 ½ squats (angle hanche/genou/cheville = 90° + garder le dos droit) + saut en remontant
- 2 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 45" de chaque (en respectant l'ordre)
- (20 chandelles /20 superman) x 3

FICHE À REMPLIR

NOM :
PRENOM :

Ma VMA est de :

Séance 1 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	3 x 1,560 km = 4,680 km	3 x 1,690 km = 5,070 km	3 x 1,820 km = 5,460 km	3 x 1,950 km = 5,850 km	3 x 2,080 km = 6,240 km	3 x 2,210 km = 6,630 km	3 x 2,340 km = 7,020 km	3 x 2,470 km = 7,410 km	3 x 2,600 km = 7,800 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 2 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	2 x 2,600 km = 5,200 km	2 x 2,810 km = 5,620 km	2 x 3,030 km = 6,060 km	2 x 3,250 km = 6,500 km	2 x 3,460 km = 6,920 km	2 x 3,680 km = 7,360 km	2 x 3,900 km = 7,800 km	2 x 4,110 km = 8,220 km	2 x 4,330 km = 8,660 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 3 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	5,860 km	6,350 km	6,840 km	7,330 km	6,920 km	7,820 km	8,800 km	9,285 km	9,770 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 4 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	3 x 1,800 km = 5,400 km	3 x 1,950 km = 5,850 km	3 x 2,100 km = 6,200km	3 x 2,250 km = 6,750 km	3 x 2,080 km = 6,240 km	3 x 2,400 km = 7,200 km	3 x 2,700 km = 8,100 km	3 x 2,850 km = 8,550 km	3 x 3 km = 9 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 5 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	2x 2.700 km = 5,400 km	2x 2,925 km= 5,850 km	2x3,150 km= 6,300km	2x3,375 km= 6,750 km	2x 3,600 km= 7,200 km	2x 3,825 km= 7,650 km	2x4,050 km= 8,100 km	2x4,275 km= 8,550km	2x4,500 km= 9km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 6 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	6 km	6,500 km	7 km	7,500 km	8 km	8,500 km	9 km	9,500 km	10 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 7 :

	VMA								
	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance totale à parcourir	2x 1,920 km = 3,840 km	2x 2,080 km= 4,160 km	2x 2,100 km= 4,200km	2x 2,400 km= 4,800 km	2x 2,560 km= 5,120 km	2x 2,720 km= 5,440 km	2x 2,880 km= 5,760km	2x 3,040 km= 6,080km	2x 3,200 km= 6,400 km

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 8 :

15 min de course avec **augmentation** du rythme de **15"** toutes les **2'30"**

+
5 x **100m** (environ 20" par série) - r = 1'

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :

Séance 9 :

20 min de course avec **augmentation** du rythme de **20"** toutes les **2'10"**

+
4 x **80m** (environ 15" par série) - r = 1'30"

Remarque :

J'ai couru un total de km.

J'ai fait le renforcement musculaire + gainage/abdos :

Je me suis étiré à la fin de la séance :
