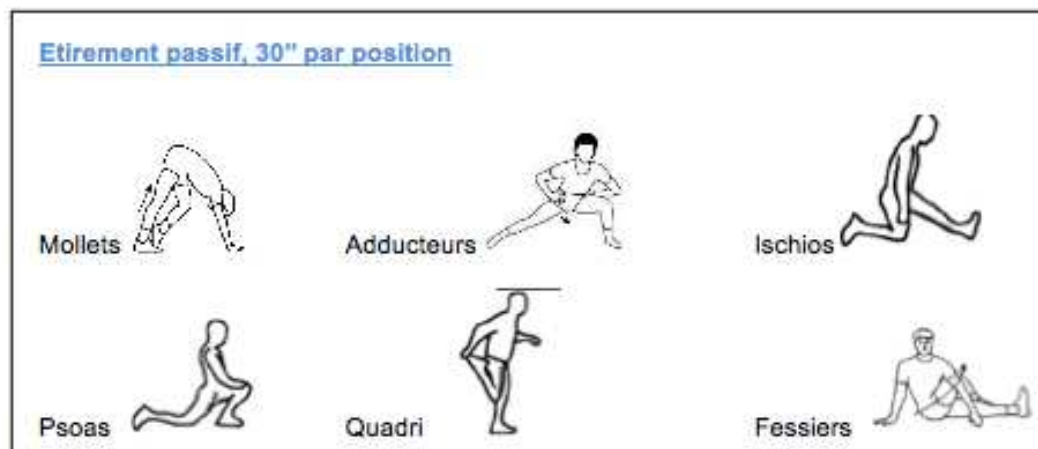


## Programme individuel seniors Saint-Orens. Saison 2019 - 2020

- 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 15 juillet

Course continue : 2 x 15' (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	1,300 km	1,400 km	1,520 km	1,630 km	1,730 km	1,840 km	1,960 km	2,060 km	2,160k m
15 min	1,950 km	2,110 km	2,280 km	2,450 km	2,600 km	2,760 km	2,930 km	3,090k m	3,250k m

#### Renforcement musculaire :

- 3 x 15 fentes avant (alternées en marchant)
- 3 x 15 ½ squats (angles jambes 90°)
- 3 x 20 pompes

#### Abdo / Gainage :

- 2 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)
- 20 chandelles /20 sit-up (position allongé plat dos, pieds ramenés vers fessiers, relever le buste complet.

### Mercredi 17 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 :

Idem seance 1

#### Abdo / Gainage :

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

### Vendredi 19 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 km0	7 330 km	7,820 km	8,310 km	8,780 km	9,285 km	9,775 km

Renforcement musculaire : Idem precedent

Abdo / Gainage :

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

## Régénération, travail aérobic - Semaine 2

### Lundi 22 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 :

- 3 x 20 ½ squats
- 3 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

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

### Mercredi 24 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 :

- 3 x 30 pompes

Abdo / Gainage :

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

## Vendredi 26 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 30 pompes

### Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)

- (30 ciseaux (croiser les jambes en alternant) /30 sit up) x 2

## **Fartlek, puissance anaérobie lactique, vitesse – Semaine 3**

### **Lundi 29 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 :

Idem dernière seance

Abdo / Gainage :

- idem

### **Mercredi 31 juillet**

Fartlek : 15' à 80% avec sprint de 10" toutes les 2'30  
+ 15' à 80%

Renforcement musculaire :

- 3x40 pompes

Abdo / Gainage :

- 3 x 30" de chaque (en respectant l'ordre)

- (40 chandelles /40 sit up) x 3

### **Samedi 03 août**

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

Renforcement musculaire :

- idem séance précédente