

Entrainement Novembre - décembre 2020

Bonjour,

ci-dessous un programme pour 3 niveaux différents, à faire seul ou en tout petit groupe avec ses partenaires de confinement. Et on attend début décembre les prochaines mesures sanitaires en espérant reprendre les entrainements collectifs, avec les distanciations nécessaires. N'hésitez pas à me contacter.

Pour la PPG, François D nous prépare pour fin de semaine quelques vidéos qui seront dispos sur le site ESM. En attendant, voir les liens ci-dessous; déjà opérationnel pour les non - initiés.

Une séance -typez ci- dessous: des exercices à faire en les enchaînant durant 15 à 20 ' une fois par semaine, en y allant molo au début, 4 répétitions de chaque exercice .

Exercice 1- La chaise 30" à 1' <https://www.youtube.com/watch?v=4uiBB5cRnoQ>

Exercice 2 - Fentes avt - arr; 10 de chaque (sans les poids!) <https://www.youtube.com/watch?v=qEdgMLhjISo>

Exercice 3 - Montée des genoux 30" <https://www.youtube.com/watch?v=sHw2AnoftYA>

Exercice 4 - Squats 10 répétitions <https://www.youtube.com/watch?v=63gsJ5odHwU>

3 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
9 au 15 nov	15' PPG + idéalement 15' de course	Endurance 30 à 50' avec éventuellement un peu de marche	10' end + 2 x 6' en 30-30 avec 3' trot + 10 à 15' end
16 au 22 nov	idem	idem	10' end + 8 x (10" très vite /1'50 lent) + 10' endurance
23 au 29 nov	idem	idem	10' endurance + 8 à 10 x (20 à 30 m forte côte/ rec 1 à 1'30 marche) + 10' end
30 au 6 déc	idem	Endurance 45 ' à 60' (et marche?)	10' endurance + 10 x 200m avec 1' rec + 10' end.

4 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
9 au 15 nov	10'end + 20 ' PPG + 5 x 100m vite /100m trot +10' end	Endurance 40 à 60'	Endurance 40 à 60' avec 6' en 30-30	séance avec 3 séries de 6' en 15" vite/45 " cool
16 au 22 nov	idem	Idem	idem	10 à 15 x 100 m en côte/ récup marche et trot (garder la vitesse)
23 au 29 nov	idem	Idem	idem	12 à 15 x (15" vite/30" lent/ 15" très vite /2'30 rec trot)
30 au 6 déc	idem	End 60 à 75'	idem	Travail au seuil 6' /5' /4' 3' avec 3' trot entre

5 séances et + par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
9 au 15 nov	15'end+ 20 ' PPG + 10 x 100m vite /100m trot +15' end	séance endurance force sortie au bois avec un max de D+ en volume	Endurance 50 à 70' - éventuellement 6 ' en 30-30	Endurance 50 à 70' ou vélo	séance avec 3 séries de 8' en 15" vite/45 " cool
16 au 22 nov	idem	idem	idem	idem	Rappel VMA: 5 à 8 séries (100 m côte vite/ 100m trot/ 100 côte vite/ 100m marche)

23 au 29 nov	idem	Idem mais 50 m accél au-dessus de chaque côte	idem	idem	8 à 10 x (30" vite/30" lent/ 15" très vite /2'30 rec trot)
30 au 6 déc	idem	idem	idem	idem	Travail au seuil 6' /5' /4' 3' avec 3' trot entre