



RUS Rebecquoise
 Programme mise en forme été 2023
 Catégorie : U15-U16

Remarques, explication, consignes

Le programme s'articule sur 3 thèmes de travail :

- La course à pied : (2 à 3 séances par semaine)
 - Pour le travail aérobique (ce que vous appelez endurance)
 - Il faut être en forme pour la reprise, le championnat arrivera très vite
 - **Vous devez enregistrer vos séances via une application GSP (Type Strava) et les envoyées à votre coach**
- Du renforcement musculaire : (1 fois par semaine sauf le gainage. Le gainage 2 fois par semaines)
 - Se rendre plus fort
 - Prévenir les blessures
- Un travail de mobilité articulaire (étirements) : (2 fois semaines minimum)
 - Être libre de ces mouvements
 - Prévention blessures

Faites-le avec assiduité, motivation et sérieux.

Concernant la course à pied, vous devez enregistrer vos courses via l'application Strava (version gratuite) et envoyer systématiquement votre séance a votre coach. Nous vérifierons que vous ayez bien couru.

Quelques objectifs physiques pour la saison

VMA (vitesse maximale aérobique)		Pompages		Gainages			
Test demi Cooper (auto-test) Distance maximale parcourue en 6 minutes		Maximum de pompages non-stop		Temps maximal de maintien dans une position de planche			
Niveau	Résultats	Niveau	Résultats	Niveau		Résultats	
TB	1700 m	TB (Objectif)	30	Planche ventrale et dorsale		Planches latérales	
B (objectif)	1600 m	B	25	TB	3'	TB	2'
M (minimum)	1500 m	M (minimum)	20	B	2'30''	B	1'30''
F	1400 m	F	15	M	2'	M	1'
TF	Moins de 1400m	TF	10	F	1'30''	F	45''
				TF	1'	TF	30''

Lecture :

TB	Très bon
B	Bon
M	Moyen
F	Faible
TF	Très faible

Un chiffre + ' = minute

Un chiffre + '' = seconde

Exemple 1'30'' = 1 minute et 30 secondes



Course à pied

Attention : essayez d'avoir un jour de repos entre 2 séances de courses à pied

	Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	Du 3 juillet au 9 juillet	20 ' rythme relax à moyen	25' rythme relax à moyen	
2	Du 10 juillet au 15 juillet	30' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 5' course relax (échauffement) 5 x 3' rythme rapide (parcourir la plus grande distance possible) 1'30'' de récup entre chaque bloc de travail 	<ul style="list-style-type: none"> 8' course relax (échauffement) 10 x (15'' course maximale /45'' de trottinement) 3' de récup 10 x (15'' course maximale/ 45'' de trottinement)
3	Du 17 juillet au 23 juillet	35' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 5' course relax (échauffement) 4 x 4' rythme rapide (parcourir la plus grande distance possible) 2' de récup entre chaque bloc de travail 	<ul style="list-style-type: none"> 8' course relax (échauffement) 10 x (20'' course maximale /40'' de trottinement) 3' de récup 10 x (20'' course maximale/ 40'' de trottinement)
4	Du 24 juillet au 30 juillet	40' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 10' course relax (échauffement) Auto-test (demi Cooper) : courir 6' le plus vite possible et parcourir la plus grande distance possible en 6' (enregistrer les 6' sur Strava) 5' de récup 2 x 5' rythme rapide (parcourir la plus grande distance possible) 2' de récup entre chaque bloc de travail 	<ul style="list-style-type: none"> 8' course relax (échauffement) 10 x (20'' course maximale /40'' de trottinement) 3' de récup 10 x (20'' course maximale/ 40'' de trottinement)

Rythme relax à moyen : savoir parler en courant/ petite foulée/ être capable de courir longtemps à ce rythme
 Rythme rapide : foulées amples, dynamiques, puissantes et fortes / ne pas savoir parler en courant
 Course maximale : aller le plus vite possible / ne pas savoir tenir longtemps

Un chiffre + ' = minute

Un chiffre + '' = seconde

Exemple 1'30'' = 1 minute et 30 secondes



Renforcement musculaire

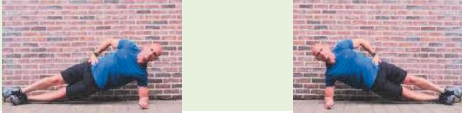
A faire 1 x par semaine

les exercices sur une jambe, le travail est pour chaque jambe

Exercices	Travail			
	Semaine1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<p>Sprinter calf raise (mollets)</p> 	3 x 8	3 x 10	3 x 12	3 x 15
<p>Pogo jump (saut sur pointe des pieds)</p> 	3 x 20''	3 x 30 ''	3 x 40''	3 x 50''
<p>Split squat</p> 	3 x 10	3 x 12	3 x 15	3 x 17
<p>Jump squat (mains sur les hanches)</p> 	3 x 12	3 x 15	3 x 17	3 x 20
<p>Sprinter Hip Thrust (sur une chaise, un divan, ...)</p> 	3 x 6	3 x 8	3 x 10	3 x 12
<p>Adducteurs : Planche latérale sur une jambe (jambe côté sol : levée et le genou devant) tenir la position</p> 	3 x 10''	3 x 15 ''	3 x 20''	3 x 25''
<p>Circuit 10 pompages + 10 tractions australienne (avec un essui accroché à une porte, un poteau, ... avec une sangle, un trx, utilisez une barrière, ...) Faire le nombre de tours demandé le plus vite possible</p>  <p>ou</p> <p>ou</p>	4 tours du circuit	5 tours du circuit	6 tours du circuit	7 tours du circuit



A faire 2 x par semaine

Gainage Circuit de planche à faire 2 fois sans arrêts 15'' de récup entre chaque planche	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<p>Planche ventrale</p> 				
<p>Planche latérale (droite et puis gauche)</p> 	30'' de maintient	40'' de maintient	50'' de maintient	1' de maintient
<p>Planche dorsale pieds sur support (chaise, banc, ...)</p> 				

Remarque : il faut faire les 4 planches sous forme d'un circuit continu : planche ventrale, 15'' de récup, planche latérale droite, 15'' de récup, planche latérale gauche, 15'' de récup, planche dorsale, 15'' de récup et on recommence.



Mobilité articulaire / étirements

À faire minimum 2 x par semaine. Choisir 5 étirements à chaque fois. 2 x 30'' de maintien par étirements avec 5'' de relâchement entre.

Quadriceps



Les 2 jambes sont collées. Essayer de se coucher sur le dos

Mollets



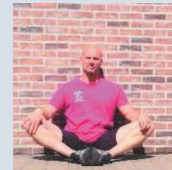
Le talon est au sol.

Ischio-jambier



Avoir la jambe tendue. Tirer soit avec les mains, soit avec l'essui

Adducteur



Pousser les genoux vers le sol

Fessiers



Tirer le genou et le pied vers la poitrine

Ischio-jambier



Jambe tendue.

Adducteur



Écarter le plus possible les jambes. Se pencher vers l'avant

Fessier 2 et hanches



Les 2 jambes à 90°. Se pencher vers l'avant

Ilio-psoas



Se grandir. Pousser la hanche vers l'avant

Quadriceps



Peut se faire contre un mur, avec une chaise, ...