



RUS Rebecquoise
 Programme mise en forme été 2023
 Catégorie : U17-U19

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	1800 m	TB (Objectif)	30	Planche ventrale et dorsale		Planches latérales	
B (objectif)	1700 m	B	25	TB	3'	TB	2'
M (minimum)	1600 m	M (minimum)	20	B	2'30''	B	1'30''
F	1500 m	F	15	M	2'	M	1'
TF	Moins de 1500m	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	<ul style="list-style-type: none"> 10' course rythme 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) 3' de récup 10' course rythme moyen 	35' rythme relax à moyen	
2 Du 10 juillet au 15 juillet	40' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 5' course relax (échauffement) 5 x 800m rythme rapide (voir tableau références temps) 1'30'' de récup entre chaque bloc de travail 	
3 Du 17 juillet au 23 juillet	45' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 5' course relax (échauffement) 4 x 1000 m rythme rapide (voir tableau références temps) 2' 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)
4 Du 24 juillet au 30 juillet	50' rythme relax à moyen	<ul style="list-style-type: none"> 5' course relax (échauffement) 4 x 1200m rythme rapide (voir tableau références temps) 2'30'' 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)



Course à pied

Explication + tableau références temps sur les distances en fonction du test demi Cooper

Explications

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

Tableau références temps

(Il s'agit des temps minimums demandés sur les distances en fonction du résultat du test demi Cooper)







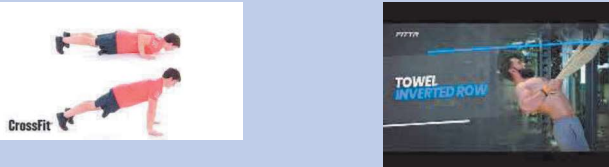
Résultats test demi Cooper	Temps à faire sur les distances			
	800 m	1000 m	1200 m	
1800 m	3'	3'45''	4'30''	
1700 m	3'12''	4'	4'48''	
1600 m	3'20''	4'08''	5'	
1500 m	3'33''	4'26''	5'20''	
1400 m	3'50''	4'48''	5'45''	



Renforcement musculaire


A faire 1 x par semaine

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

Exercices		Travail			
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Sprinter calf raise		3 x 12	3 x 15	3 x 17	3 x 20
Squat bulgare sur pointe de pied (peut se faire avec une chaise)		3 x 10	3 x 12	3 x 15	3 x 17
Jump squat mains au hanches		3 x 10	3 x 12	3 x 15	3 x 17
Single leg sprinter romanian deadlift		3 x 10	3 x 12	3 x 15	3 x 17
Bench hamstring bridge excentric single leg (descendre lentement sur une jambe = 3'')		3 x 6 Par jambe	3 x 8 Par jambe	3 x 10 Par jambe	3 x 12 Par jambe
Copenhagen adduction jambe fléchies (sur le genou)		3 x 10''	3 x 15''	3 x 20''	3 x 30''
Circuit 10 pompages + 10 tractions australienne avec un essui accroché à une porte, un poteau, ... Faire le nombre de tours demandé le plus vite possible		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
a) Planche ventrale monter et descendre sur les coudes				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Et retour</p> </div> </div>	30'' chaque exo	40'' chaque exo	50'' chaque exo	
b) Et c) Planche latérale du sprinter (le faire des 2 côtés)				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>				
c) Planche dorsale				
				



Mobilité articulaire

Il s'agit d'étirements à faire chaque semaine. Vous pouvez les placer quand vous voulez : en une séance dédiée à cela (exemple sur le planning), ou quelques étirements choisis après les séances de course et de renforcement musculaire, aussi souvent que vous le souhaitez. Cependant, faites chaque étirement au moins 2 x par semaine.



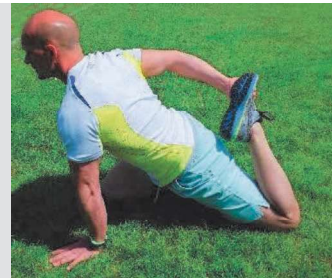
2 x 30''



2 x 30''



2 x 30''



2 x 30''



2 x 30''



2 x 30''



10 passages de chaque côté et tenir 3'' à chaque fois



2 x 30''



10 x chaque côté