

2 à 3 séances par semaine au choix



Séance A : Remise en forme générale (env. 25')

- Mobilité (petits cercles, 30" par articulation) :
 - chevilles > genoux > hanches > tronc > épaules > coudes > cervicales
- Activation cardio :
 - 45" quart de flexions (cuisses à 45°) vers flexions complètes
 - 45" corde à sauter / sauts sur place
- Renforcement, récup de 30"-1' :
 - 3x (10 fentes droites + 5" en bas)
 - 3x (10 abductions* de hanche droite + 5 petits mouvements en haut) (* = jambe sur le côté 😊)
 - 3x (10 fentes gauches + 5" en bas)
 - 3x (10 abductions de hanche gauche + 5 petits mouvements en haut)
 - 3x (5 pompes genoux + 5" en bas)
 - 2x (30" superman / 30" gainage)
- Options :
 - augmentez le nombre de répétitions pour plus d'endurance (passez de 10 à 15)
 - pompes normales
 - ajoutez 15" de gainage en montant le genou droit à répétitions, même chose à gauche
 - augmentez l'amplitude pour une meilleure activation cardio-respiratoire
 - en cas de fatigue, augmentez les temps de récupération et n'enlevez pas plus de 2 répétitions
 - pour les plus en forme, répétez une fois le circuit, changez le 3x par 4x et bloquez 10" en bas
- Récupération :
 - 30"-1" : sur le dos, pieds à plat au sol, bras à 45°
 - 30" : sur le dos, se grandir au maximum, bras et jambes à l'opposé
 - 30"-1" : position assise, enroulement vers l'avant
 - 30"-1' : jambes écartées, mains loin devant
 - 30" : sur les genoux, se grandir, bras horizontaux en ouverture, pouces vers l'arrière
 - passage accroupi, se redresser, se grandir au maximum puis relâcher

Séance B : Endurance fondamentale (45')

- Mobilisation active : hanches / genoux / chevilles (Ex. : fentes latérales, montées de genoux, talons-fesses, marche pointe de pieds)
- Course à pied :
 - Phase 1 : 5'-10' course de remise en route : chercher à alléger les appuis
 - Phase 2 : 10' élévation du rythme : équilibre souplesse/robustesse dans les appuis et posture droite
 - Phase 3 : 15' capacité aérobie : toujours préserver sa qualité de foulée et activer le haut du corps pour faciliter le gain de vitesse
 - Phase 4 : 5' retour au calme : marche active ou rythme des 5 premières minutes
- Options :
 - remplacer la course par le vélo pour supprimer les impacts
 - prolonger la phase 3 de 5 à 10 minutes
- Infos :
 - plus la durée sera longue, plus vous impacterez votre capacité d'oxygénation
 - une séance plus courte mais plus intense mettra l'accent sur la puissance de votre « réservoir »

Séance C : Fartlek adapté (45')

- Échauffement similaire à la mobilisation et à la 1ère phase du jour 2
- Courez simplement 30 minutes en terrain vallonné, tout en alternant course modérée et accélérations (idéalement toutes les 3 minutes)
- Retour au calme : IDEM jour 2 + étirements mollets, ischios, quadriceps, adducteurs.
- Info : cette séance développe votre puissance aérobie.

Séance D : Méthode fractionnée (45') :

o Marche rapide / Course lente

Gammes en aller-retour de 20m :

- marche sur la pointe des pieds
- course légère en talons-fesses
- course légère en montées de genoux
- course légère en jambes tendues

o Fractionné – Objectif 5km en 30' :

- Jour 1 : 5 x 1000m en 6' – récupération active 6'
- Jour 2 : 5 x 1000m en 6' – récupération active 3'
- Jour 3 : 4 x 1500m en 9' – récupération active 6'
- Jour 4 : 2 x 3000m en 18' – récupération active 12'
- Jour 5 : 1 x 4000m en 24'
- Jour 6 : 1 x 5000m en 30'

Option : se fixer des paliers intermédiaires (Ex. : Jour 2.5 : 3 x 1500m en 9' – récupération active en 9')

Info : cette séance vise à automatiser une « vitesse de course ».

Séance E : Entraînement par intervalles (30') :

o Marche rapide / Course lente

Gammes en aller-retour de 20m :

- marche sur la pointe des pieds
- course légère en talons-fesses
- course légère en montées de genoux
- course légère en jambes tendues

Facultatif : Course sur 1-2 km / 5-10'

o Intervalles :

- Jour 1 : Alternier 5 fois 30'' de course rapide et 1' de course lente (récupération)
- Jour 2 : Alternier 5 fois 1' de course rapide et 1' de course lente
- Jour 3 : Alternier 5 fois 1' de course rapide et 30'' de course lente

Options :

- varier la durée des intervalles (Ex. : 15''/30'', 30''/30'', 30''/15'')
- répéter la session après une récupération de 5'

Infos :

- cette séance augmente le rendement énergétique (mitochondries) et limite « l'acidification » de l'organisme
- plus la durée sera courte et l'intensité élevée, plus l'effet post-combustion (perte de masse grasse) sera efficace, à condition de manger hypocalorique les 24h suivant la session.

Séance E² : Foncier par intervalles – Remise en condition cardio-respiratoire (30'-1h)

Gardez le même schéma que la séance E, en réduisant considérablement l'intensité des intervalles.

o Corps de séance :

- Jour 1 : Alternier 5 fois 2' de course modérée et 4' de marche
- Jour 2 : Alternier 3 fois 5' de course modérée et 5' de marche
- Jour 3 : Alternier 3 fois 10' de course modérée et 5' de marche

Recommandations générales :

- en cas de reprise, commencez par 1 à 2 séances dans la semaine
- commencez votre semaine par les entraînements les moins traumatisants (Ex. : E2/A, B/C/D, B/A/E...)
- ne zappez pas la récupération ! si la séance n'en propose pas, une marche/course de récupération suffit
- les étirements sont possibles en fin de séance, à condition d'y aller doucement ! ça ne doit pas faire mal...

Des questions ? vincent.brunin@hotmail.com