



## Programme de Préparation Post Confinement

### Boîte à outils :

#### ➤ Objectifs

Reprise Post Confinement:

Plusieurs possibilités:

=> t'as pas couru du tout pendant ces 8 semaines, je te conseille de démarrer avec le plan de reprise sur 3 semaines puis prendre le plan de reprise RAPV

=> tu t'es entretenu pendant ce confinement en courant régulièrement, va direct sur le programme RAPV Post Confinement

=> tu prépares un Trail OFF, 🙌, tu as un plan adapté...

#### ➤ Principes

Reprise progressive avec 1 sortie longue, 2 VMA possibles et une récup...

Bloc de muscu à la quatrième semaine pour les GRPistes

En fonction des objectifs de chacun, 🤔 on pioche pour équilibrer sa semaine.

*Pour rappel: ton organisme s'adapte à un bloc en 4 à 6 semaines; bloc VMA ou Endurance ou Muscu. Ensuite un rappel tous les 10/15j suffit pour entretenir la machine. Cool non?*



→ Repos

## > VMA1

Séance du mardi

Echauffement 20-25' puis piste ou nature => Si tu préfères la piste, on adapte en distance (pour avoir une idée à peu près):

Pour les noirs: 30" ou 120m, 45' ou 200m, 1' ou 300m

Pour les gris: 30/45/60" <=> 150/250/350

Pour les noirs: 30/45/60' <=> 200/300/400

## > VMA2

Ne pas la faire le lendemain de la VMA si >30 ans.

En CAP 10-15' d'échauffement, 5' de récup.

⚠ : si les 3'/1' ou 5'/2' sont difficiles, ajouter du temps de récup mais essayer de faire le volume d'intensité demandé. Ce qui est important, c'est le temps passé à haute intensité

Motocross ou Sébos : monter en marchant fort, descendre à fond (⚠ chevilles !), sauf quand c'est noté style 10X2'/1' c'est 2' à bloc 1'cool

> RC : Rando course. Ex : 15' course allure 0, 45' de marche rapide

## > EA CAP / EA vélo

C'est la séance longue. ⚠ : ne pas aller trop vite. L'idéal, c'est de ne pas dépasser le cardio 180-âge (+5 pour les + entraînés).

RAPPEL, c'est l'un ou l'autre, sauf le WE choc. J'ai mis qq variations d'allure pour les sorties longues pour varier les plaisirs et se rapprocher des séances de Kipchogé ;-)). J'ai mis un peu de vélo mais pas trop faut remettre des impacts aux genoux

## > Muscu

J'ai remis à partir de la semaine 4 un bloc de muscu pour les GRPistes...

A NOTER: Possibilité de faire une petite routine QUOTIDIENNE, de muscu gainage/Fentes/Squatt/Chaise, genre tabata ...

Non? Le concept tabata au réveil ça t'arrête??

Pour info: une appli type SEVEN, te permet de varier les expos de muscu, s'adapte à ton ressenti, ne dure que 7', 5j/7

Tabata = 4', à 20" de taff, 10".

5' de CH = chaise, en 5x1' ou 10x30" ou 60x5"...

idem quand t'as 4' de gainage ou FS... tu dois faire 4' de travail, réparties comme tu le sens, d'une traite ou séquencée. Ex : 30" de w, 30" de récup 8x = 4'

up&down = version sur youtube, 4'

Légende :

CH chaise

CAP course à pied

EA = séance cool, allure jogg = 180 puls-ton âge max

FG= Fentes sans bouger les pieds, on enchaîne les fentes d'un côté. Idem FD (fentes droites)

FS= Fentes sautées

S= Squatts enchaînés vite sans saut












SS= Squatts Sautés

JJ= Jumping Jack. Les séances jumping Jack style muscu1 semaine5, t'as 1' recup comprise pour faire les 50JJ, 40S...

Sauts Box, c'est sauter sur une hauteur de 30 à 50 cm, style ton canapé en squattant.

Steps Rapido c'est monter descendre très vite une marche.

➤ **BON COURAGE !**

	EA recup	VMA1	VMA2	Séance opt.	Séance Igue mixte	EA vélo	Muscu1	Muscu2
<b>S1 post confinement</b> 11/05-17/05 +	30'	10X 30/30"	5X2' Fartleck vallonné	20'	90' avec 2x10' Marche Rapide		Up&down Tabata FS 4' Tabata gainage Up&down	3'Chaise 3X25FS 3X25SS
<b>S2 PC</b> 18-24/05 ++	35'	5X45"/30 5X30/30	5X3' Fartleck vallonné	30'	120' avec 3x15' Marche Rapide		5' chaise 4' FS 3' gainage 2' SS 1' burpees	4'Chaise 4X25FS 4X25SS
<b>S3 PC +++</b> 25-31/05	40'	5x1'/1' 5x45/45	10 côtes 1' descentes cool	35'	WE Choc Course, RC et vélo	2h Vélo route, dont 12x2'/1'	Up&down Tabata FS 4' Tabata gainage Up&down	200FS 200JJ 200SS
<b>S4 PC + affutage</b> 01-07/06	30'	10X1'/1'			2h 45'/15' 2X			
<b>S5 PC ++</b> 08-14/06		10X 30/30	Trail Off 	Trail Off 	Trail Off 	Trail Off 	Trail Off 	Trail Off 