



## Programme de Préparation

### Boîte à outils :

#### ➤ Objectifs

Période tourmentée = Programme adapté

Ci joint un programme plus en adéquation avec les possibilités laissées par l'ami Emmanuel

Je vous conseille de petites sorties répétées, 20 à 30' si vous voulez donner à votre corps un max d'armes pour combattre ce Virus. Si vous êtes en forme, n'hésitez pas à suivre la planif suivante.

Pour info: plus on est musclé, plus on est paré pour combattre l'assaillant (je parle toujours du virus). En effet les anticorps (notre armée) se multiplient grâce à nos protéines, et où se trouvent le max de prot'? Et oui dans nos muscles!!! CQFD => tu fais de la muscu pour ta santé et en plus, pour les trails aux beaux jours (off ou officiels (si si on y croit)), tu seras au top



→ Repos

#### ➤ VMA1

Séance du mardi

Je vous rappelle que une séance VMA doit être faite alerte et reposé... Donc si tu te sens fébrile, fiévreux, fatigué... séance **INTERDITE**, tu vas te péter, et pas de kiné dispo...

Echauffement 20-25'

➤ 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. J'ai mis qq variations d'allure pour les sorties longues pour varier les plaisirs et se rapprocher des séances de Kipchogé ;-)), mais c'est OPTIONNEL

➤ Muscu

A NOTER: Comme annoncé sur le mail je pense que Emmanuel Macron ne verrait pas d'un mauvais oeil de faire de la muscu poids de corps à la maison. En cette période troublée, je ne peux que vous conseiller de vous 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 enchainés 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	Séance opt.	Séance ligue mixte	EA vélo	Muscu1	Muscu2
<b>S12</b> 16-22/03 entretien	40'	10x400	30'	1h30 pépouse++	2h VTT cool	Tabata FS 4' Tabata gainage	60foulées surplace, 50 JJ, 45S, 40FG/FD, 30SS 30FS)X4
<b>S13</b> 23-29/03 entretien	45'	20'+ 2X5'/1' 3x4'/1' 4x3'/1' 85%	30'	1h30 dont <b>en</b> <b>option:</b> 10x2'/1' 85%	2h VTT avec 3x15' Rythme	5' chaise 4x1'FG/ 1'FD 3'S 2X1'FS 1X1'SS	 7 Minute Workout Song (w/timer)   Tabata Songs Tabata Songs 11 M vues · il y a 2 an sur YouTube
<b>S14</b> 30-05/04 entretien	50'	Tour de Sébos, 3'à bloc, 3' cool 60'	30'	1h30 dont <b>en</b> <b>option</b> 3x10' Fartleack vallonné	2h VTT, dont 5x12'	5' chaise (50FS 50SS 50JJ)X2	Up&down Tabata FS 4' Tabata gainage Up&down
<b>S15</b> 06-12/04 entretien	55'	Séance à Manu: 2à3x(5 côtes + 1000m zéro recup	30'	1h à 1h15 Pépouze	1h45 VTT Pépouze	Gainage 30/10, 2X7'	5' chaise 4x1'FG/ 1'FD 3'S 2X1'FS 1X1'SS
<b>S16</b> 13-19/04 entretien	60'	20' + 10 à 15x1'30 de côtes style la proutière	30'	1h15 à 1h40 dont <b>en option</b> 8x3'/1'	2h VTT dont 4x15' rythme	5' chaise 4' FS 3' gainage 2' SS 1' burpees	(50 JJ, 40S, 30FG, 30FD)X3