



Programme de Préparation Pyrénées

➤ Objectif

WE Pyrénéens entre RAPV, Conjoint(e)(s?), et Partenaires. En cette période troublée où le dossard est rare, on assure le coup avec un WE OFF hyper séduisant!!!

Date: du 10/11 octobre. (départ le 9 fin d'AM).

L'idée est d'en avoir pour tout le monde: de 10 à 40 km, tout le monde sera contenté. La prépa est donc adaptable aux objectifs de chacun.

➤ Principes

Aout: endurance fondamentale + 1 séance de VMA + 1 séance de muscu

Septembre: on monte en volume et en muscu.

WE choc le 12/13 septembre, à organiser avec de la CAP, du VTT et pourquoi pas de la RC (rando course) ou MR (Marche Rapide)

Octobre, on affute

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

Allure 0 c'est pépouze, en aisance respi (180 plus-ton age)



Montée-Descente à bloc récup en bas









RC (rando course) ou MR (Marche Rapide)

Muscu: quand je mets 100FS, c'est le total de la séance à découper comme tu veux. 2x50🥰, ou 4x25MC Montain Climber

Tabata Gainage = 20'' de gainage, 10'' de repos 8x; ventral, latéral, pont... le mieux c'est en utilisant un ballon de gainage.

S squat, SS Squat Sauté, FS Fente sautée, Ch Chaise, JJ Jumping Jack, A genou poitrine, B griffé bilat, D talon fesse

 RAD AVENTURE PAYS DE VIE	EA recup	Séance VMA	Séance optionnelle	Séance optionnelle 2	Séance ligue	(Ou) EA vélo	MUSCU 1
S32 Pyrénées + 03-09/08	50'	10X15/15 5x30/30	20 à 30'	35'	90'	2h10	1 Tabata Gainage 5' chaise (5x1')
S33 Pyrénées ++ 10-16/08	60'	10X30/30	20 à 30'	40'	105'	2h20	2x(50JJ/50A 40S/40B 30FS/30D)
S34 Pyrénées +++ 17-23/08	65 à 70'	5X45/45 5X30/30	20 à 30'	45'	120'	2h30	2x(50JJ/50A 40S/40B 30FS/30D)
S35 Pyrénées + 24-30/08	45'	5X1'/1' 5X45/45 5X30/30	20'		70'		2x(50JJ/50A 40S/40B 30FS/30D)
 RAD AVENTURE PAYS DE VIE	EA recup	Séance VMA1	Séance VMA2	EA2 + Muscu?	Séance ligue	MUSCU 1	MUSCU 2
S36 Pyrénées +++ 31-6/09	40 à 50'	Séance du Mardi Youpi!!!! c'est reparti!!	20' puis 8à10X1'/1' de côtes	30'	2h à 2h20 dont 2à3x (50FS+2'àbloc)	100FS - 100SS 100JJ	4x(30FS, 30SS, 1' Chaise)
S37 Pyrénées ++++ 07-13/09	50 à 60'	Séance du Mardi	8 à 12x45"   1 ' Récup	40'	WE CHOC MR-VTT-CAP	Up&Down + Tabata FS 4', idem SS 4' + Up&Down	
S38 Pyrénées ++ 14-20/09	20'	Séance du Mardi			2h15/2h30 dont 5x(50FS+2' à bloc)	5' Chaise 4x25 sauts box + 4x25 steps rapides	200FS 200SS 200JJ 50 Burpees

S39 Pyrénées ++++ 21-27/09	45 à 55'	Séance du Mardi	Tour de sébos 1h à 1h30 dont 10x2'/1'	45'	2h30/2h40 allure 0 ou 4h RC (2x45'/15'MR + 2x30'/30'MR)	4X(50JJ,40S,30FD,30FG,25FS+1'Ch)	2 Tabata Gainage 4x1'30 de chaise
S40 Pyrénées <u>Affutage</u> 28-04/10	45 à 60'	Séance du Mardi	Tour de Sébos 2X(2'/1'-3'/1'-4'/1'-5'/1')	50'	90' dont 2x15' allure vallonné		
S41 Pyrénées <u>Affutage</u> 05-11/10	40'	Séance du Mardi	15' + 8 à 12 diago	45'	 WE PYRENEES		
S42 Pyrénées <u>Récup</u> 12-18/10		Séance du Mardi			45' CAP ou VTT 1h cool		
S43 Pyrénées <u>Récup</u> 19-25/10	20'	Séance du Mardi		30'	1h CAP ou VTT cool	