**E PARIS**

***Pour améliorer vos performances en musculation***

2 séances minimum par semaine pour progresser ou maintenir ses acquis.

 **Fiche 1 :** **SEANCE FORCE ENDURANCE (facile)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ECHAUFFEMENT**20 minutes  | 10 MIN général : course, corde à sauter, rameur…10 MIN spécifique : rotations épaules, tronc, multi-bonds, demi-pompes… |
| **SEANCE** | **Membres sup. et inf. :** chaque exercice comporte 10 séries de 10 à 20 répétitions (augmenter le nombre de répétitions au fur et à mesure des semaines et des progrès).Récupération entre les séries : 30 secondesRécupération entre les exercices : 2 minutes**Tronc :** 2 séries de 20 répétitions avec 15 secondes de récupération. |
| **Membres supérieurs** |
| **Exercice 1-** Pompes | Pompes genoux au sol, pieds levés. |
| **Exercice 2** Tractions pronation | Tractions sur barre fixe basse, les pieds sont au sol. Le corps incliné à 45°, prise en pronation.  |
| **Exercice 3**Dips | Dips sur chaise, banc ou barres parallèles. Les pieds restent au sol.  |
| **Exercice 4** Tractions supination | Tractions sur barre fixe basse, les pieds sont au sol. Le corps incliné à 45°, prise en supination. |
| **Membres inférieurs** |
| **Exercice 5 -** Squats | Squats sans charge. |
| **Tronc** |
| **Exercice 6**Abdos Crunch | Abdos Crunch2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 7**Soulevés de bassin | Soulevés de bassin2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 8**Obliques | Obliques2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 9**Fléxions latérales | Fléxions latérales2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 10**Fermetures tronc | Fermetures tronc sur jambes tendues2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |

**Fiche 2 : SEANCE FORCE VITESSE (difficile)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ECHAUFFEMENT**20 minutes  | 10 MIN général : course, corde à sauter, rameur…10 MIN spécifique : rotations épaules, tronc, multi-bonds, demi-pompes… |
| **SEANCE** | **Membres sup. et inf. :** chaque exercice comporte 8 à 10 séries de 6 à 10 répétitions (augmenter le nombre de répétitions au fur et à mesure des semaines et des progrès)Récupération entre les séries : 1 minute 30 à 3 minutes.Récupération entre les exercices : 2 minutes.**Tronc :** 2 séries de 25 répétitions avec 15 secondes de récupération. |
| **Membres supérieurs** |
| **Exercice 1-** Pompes | Pompes normales, ou surélevées |
| **Exercice 2** Tractions pronation | Tractions pronations |
| **Exercice 3**Dips | Dips jambes pendantes. |
| **Exercice 4** Tractions supination | Tractions supinations |
| **Membres inférieurs** |
| **Exercice 5 -** Squats | Squats sur 1 jambe, l’autre sur un plinth ou chaise. |
| **Tronc** |
| **Exercice 6**Abdos Crunch | Abdos Crunch2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 7**Soulevés de bassin | Soulevés de bassin2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 8**Obliques | Obliques2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération.1 série de chaque côté. |
| **Exercice 9**Fléxions latérales | Fléxions latérales2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération.1 série de chaque côté. |
| **Exercice 10**Fermetures tronc | Fermetures2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Pour améliorer vos performances en course à pied***2 séances par semaine sont nécessaires pour progresser ou maintenir ses acquis.**Fiche 3 :** **Préparation au Département évaluation****(Luc Léger)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMAINE 1** | Séance 1 | 20 minutes d’effort continu allure footing |
| Séance 2 | 25 minutes d’effort continu allure footing |
| **SEMAINE 2** | Séance 3 | 30 minutes d’effort continu allure footing |
| Séance 4 | 35 minutes d’effort continu allure footing |
| **SEMAINE 3** | Séance 5 | 40 minutes d’effort continu allure footing  |
| Séance 6 | 45 minutes d’effort continu allure footing  |
| **SEMAINE 4** | Séance 7 | 45 minutes d’effort continu allure footing  |
| Séance 8 | 50 minutes d’effort continu allure footing  |
| **SEMAINE 5** | Séance 9 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-Séance : 10 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 10 | 50 minutes d’effort continu allure footing |
| **SEMAINE 6** | Séance 11 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-Séance : 2 x 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente 1 minute de récupération entre les 2 séries allure footing-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 12 | 50 minutes d’effort continu allure footing |
| **SEMAINE 7** | Séance 13 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-Séance : 2 x 8 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente 1 minute de récupération entre les 2 séries allure footing-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 14 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-Séance : 10 répétitions : 1 minute d’effort allure rapide 1 minute de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| **SEMAINE 8** | Séance 15 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-Séance : 2 x 6 répétitions : 1 minute d’effort 1 minute de récupération allure lente 4 minutes de récupération allure footing entre les 2 séries-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 16 | 50 minutes d’effort continu allure footing |

**Fiche 4 :** **Préparation a L’incorporation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMAINE 1** | Séance 1 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |
| Séance 2 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 3 x 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente récupération entre les séries 1 minute allure footing-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| **SEMAINE 2** | Séance 3 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 10 répétitions : 1 minute d’effort allure rapide 1 minute de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 4 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |
| **SEMAINE 3** | Séance 5 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lenterécupération 2 minutes allure footing 6 répétitions : 1 minute d’effort allure rapide 1 minute de récupération allure lente récupération 2 minutes allure footing 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente -Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 6 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |
| **SEMAINE 4** | Séance 7 | Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 3 répétitions : 2 minutes d’effort allure rapide 2 minutes de récupération allure lente récupération 2 minutes allure footing 3 répétitions : 2 minutes allure très rapide 2 minutes de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 8 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **SEMAINE 5** | Séance 9 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 12 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lenterécupération 2 minutes allure footing 12 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 10 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |
| **SEMAINE 6** | Séance 11 | -Echauffement : 20 minutes allure footingSEANCE : 3 répétitions : 2 minutes d’effort allure rapide 2 minutes de récupération allure lente récupération 2 minutes allure footing 3 répétitions : 2 minutes allure très rapide 2 minutes de récupération allure lenteRetour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 12 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing  |
| **SEMAINE 7** | Séance 13 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 6 répétitions : 1 minute d’effort allure rapide 1 minute de récupération allure lente récupération 2 minutes allure footing 6 répétitions : 1 minute allure très rapide 1 minute de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 14 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing  |
| **SEMAINE 8** | Séance 15 | -Echauffement : 20 minutes allure footing-SEANCE : 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lenterécupération 2 minutes allure footing 6 répétitions : 1 minute d’effort allure rapide 1 minute de récupération allure lente récupération 2 minutes allure footing 6 répétitions : 30 secondes d’effort allure rapide 30 secondes de récupération allure lente-Retour au calme : 10 minutes allure footing suivi d’étirements |
| Séance 16 | 50 à 60 minutes maximum d’effort continu, allure footing |

 |
|  |