**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 secondes  Récupération 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 Crunch  2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 7**  Soulevés de bassin | Soulevés de bassin  2 séries de 20 répétitions avec 15 sec.  de récupération. |
| **Exercice 8**  Obliques | Obliques  2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 9**  Fléxions latérales | Fléxions latérales  2 séries de 20 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 10**  Fermetures tronc | Fermetures tronc sur jambes tendues  2 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 Crunch  2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 7**  Soulevés de bassin | Soulevés de bassin  2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération. |
| **Exercice 8**  Obliques | Obliques  2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération.  1 série de chaque côté. |
| **Exercice 9**  Fléxions latérales | Fléxions latérales  2 séries de 25 répétitions avec 15 sec. de récupération.  1 série de chaque côté. |
| **Exercice 10**  Fermetures tronc | Fermetures  2 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 lente  récupération 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 lente  récupération 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 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 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 lente  récupération 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 | |
|  |