

Programme Course

Voici un memento
Pour vous situer dans le programme
(cocher les entraînements réalisés)

Période 1											Période 2											
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V

Période 3						Période 4																
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V

Période 4						Période 5						Période 6										
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V

Les entraînements doivent être réalisés dans l'ordre. Si vous ne pouvez pas en faire un, faites le le jour suivant et poursuivez le programme le week-end pour finir la semaine. Toutes les séances doivent être faites, pas question d'en sauter une.

BON COURAGE ...

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

Période n°1 du / / au / /

1^{ère} semaine :

LUNDI : Muscu

MARDI : Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 75% de la VMA

140-150 bpm (battements par minute)

40 min

Etirements :

MERCREDI : Muscu

JEUDI : Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : vélo (ou course si pas possible)

+ ou – 75% de la VMA

140-150 bpm

45 min

Etirements :

VENDREDI : Muscu

2^{ème} semaine :

LUNDI : Muscu

MARDI: Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 75% de la VMA

140-150 bpm

50 min

Etirements :

MERCREDI : Muscu

JEUDI: Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper (ou course si pas possible)

+ ou – 75% de la VMA

140-150 bpm

20 min + 20 min + 20 min

Etirements :

VENDREDI : test Muscu

<u>Impressions de la semaine ?</u> (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

Période n°2 du / / au / /

1^{ère} semaine :

LUNDI : Muscu

MARDI : Capacité aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 85% de la VMA soit 160-180 bpm pendant 30 min

retour au calme : Footing (140-150 bpm) pendant 5 min

Etirements :

MERCREDI : Muscu

JEUDI : Test

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Test du 6 min :

Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible pendant 6 min (piste ou sur terrain). La distance parcourue donnera une indication de la VMA (vitesse maximale aérobie) : par exemple, 1750m signifie une VMA de 17,5 km/h.

retour au calme : Footing (140-150 bpm) pendant 25 min

Etirements :

VENDREDI : Muscu

2^{ème} semaine :

LUNDI : Muscu

MARDI : Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course

100% VMA (vite +)

[(3 min d'effort + 3 min de footing) x 3] x 2 R= 5 min

Etirements :

MERCREDI : Muscu

JEUDI : Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 15 min

Effort intermittents de longue durée : course

100% VMA (vite +)

(3 min d'effort + 3 min de footing) x 5

Etirements

VENDREDI : Muscu

Période n°3 du / / au / /

LUNDI à JEUDI : *Repos complet ou 1 séance muscu*

VENDREDI Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper + rameur...(à choisir)

+ ou – 75% de la VMA soit 130-140 bpm

1h

Etirements :

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

Période n°4 du / / au / /

1^{ère} semaine :

LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Gammes (montés de genoux, talons fesses...)

vitesse courte : (10m 20m 30m 20m 10m) x 3 r = 1min R = 3min

retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

Etirements :

MARDI : Muscu + 20 min de footing

MERCREDI: Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 75% de la VMA soit 140-150 bpm

20 min + 20 min + 20 min

Etirements :

JEUDI : Muscu + 20 min de footing

VENDREDI: Capacité aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 85% de la VMA soit 160-180 bpm

35 min

retour au calme : Footing (140-150 bpm) pendant 5 min

Etirements :

2^{ème} semaine :

LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

Gradins : 10 à 12 marches, 4 x à vitesse max R = 1min30

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

Etirements :

MARDI : Muscu + 30 min de footing

MERCREDI: Muscu (matin) + Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 75% de la VMA soit 140-150 bpm

1h

Etirements :

JEUDI : Muscu + 30 min de footing

VENDREDI: Capacité aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou – 85% de la VMA soit 160-180 bpm

40 min

Etirements :

<u>Impressions de la semaine ?</u> (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

3^{ème} semaine :

LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

Gammes

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

survélocité : 15 lattes espacées de 1,8m avec un appui dans chaque espace.

Chronométrer et aller le plus vite possible. 3 fois avec R = 3 min

retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

Etirements

MARDI : *Muscu*

MERCREDI: Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de moyenne durée : course

110% VMA (vite ++) (3 min d'effort + 3 min de footing) x 6

Etirements :

JEUDI : *Muscu*

VENDREDI: Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de moyenne durée : course

110% VMA (vite ++) (3 min d'effort + 3 min de footing) x 7

Etirements :

4^{ème} semaine :

LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

Sur gradins de 10 à 12 marches :

Montée cloche pieds : (1 fois chaque jambe) x 3 fois avec R = 2 min

Bonds pieds joints : (le plus grand nombre de marches) x 3 R = 1 min30

Montée rapide : 4 x à vitesse max R = 1min30

retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

MARDI : *Muscu*

MERCREDI: Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de moyenne durée : course

120% VMA (vite +++)

(1 min d'effort + 2 min30 de footing) x 8

Etirements :

JEUDI : *Muscu*

VENDREDI: Puissance aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de moyenne durée : course

120% VMA (vite +++)

(1 min d'effort + 2 min30 de footing) x 10

Etirements

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

Période n°5 du / / au / /

LUNDI à MERCREDI : Repos complet

JEUDI : Test muscu

VENDREDI : Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper + rameur...(à choisir)

+ ou - 70% de la VMA soit 130-140 bpm

1h

Etirements :

Période n°6 du / / au / /

1^{ère} semaine :

LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

Sur gradins de 10 à 12 marches :

Montée cloche pieds : (1 fois chaque jambe) x 3 fois avec R = 2 min

Bonds pieds joints : (le plus grand nombre de marches) x 3 R = 1 min30

Montée rapide : 4 x à vitesse max R = 1min30

retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

Etirements : 15 min

MARDI : MUSCU + Capacité aérobie

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 5 min

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou - 85% de la VMA soit 160-180 bpm

40 min

Etirements :

MERCREDI : Puissance anaérobie alactique (idem lundi)

JEUDI : MUSCU +idem mardi mais 45 min

VENDREDI : Capacité anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 40sec (relativement lent) R = 1min

Circuit : réaliser chaque exos pendant 15 sec à vitesse maximale ; 2 séries

1. montées sur banc en alternant la jambe d'appui

2. sauts latéraux par dessus un obstacle de 20 cm

3. course navette entre deux plots espacés de 6m

(r = 3 min et R = 5 min) en marchant

vitesse longue : 80m, 100m, 120m, 100m, 80m R = 5min

retour au calme : footing de récup de 7-8 min

Etirements : 10 min

SAMEDI : Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm pendant 1h

Etirements :



Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

Programme Course

2^{ème} semaine :

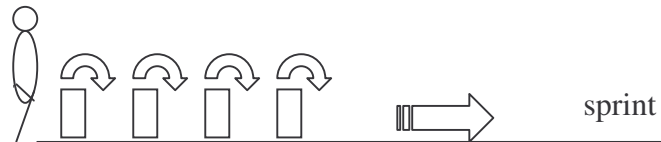
LUNDI : Puissance anaérobie alactique

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min § gammes

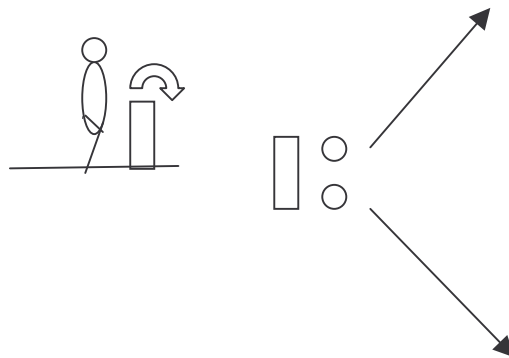
vitesse courte : 1 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m R = 3min

pliométrie : (possibilité de faire avec un ballon dans les mains)

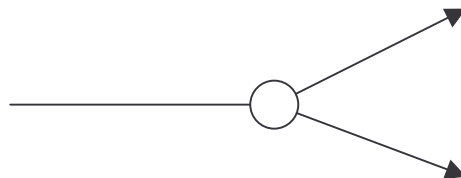
1. 4 bonds par dessus un obstacle de 30 cm enchaînés avec 1 sprint de 10 m
3 fois avec R = 3 min



2. un saut par dessus un obstacle de 40 cm enchaîné avec un double-appui et un sprint à droite (2 fois) ou à gauche (2 fois) R = 3 min



3. sprint (10m) crochet droite (2 fois) et gauche (2 fois) R = 3 min
chercher à garder la même vitesse



retour au calme : 2 x 100m faciles en amplitude

Etirements : 10 min

MARDI : Muscu

MERCREDI : idem mardi avec R = 2 min 30

JEUDI : Muscu

VENDREDI : Capacité aérobie

Effort continu d'intensité moyenne : course

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm pendant 1h

Etirements :

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)