

Semaine 3

Séance 1

Échauffement :

Réveil articulaire

Circuit training : 30 secondes renfo / 30 secondes récupération → 3 séries.
Jumping jack, mountain climber, burpees, squat.

Renforcement :

Fente avant/fente arrière. Aller en fente avant, retour en fente arrière → 5 allers-retours.

Gainage : lever un bras et une jambe en diagonale → 20 secondes. 5 séries de chaque côté.

Triceps : Sur une chaise, bras tendus au-dessus de la tête avec un haltère (ou bouteille) dans chaque main. Plier les bras vers l'arrière en 10 secondes, puis tendre → 5 séries de 20 répétitions.

Dorsaux :

- A genou, dos le plus droit et le plus allongé possible. Se pencher le plus possible en avant sans perdre l'équilibre → tenir la position 30 secondes, 5 fois.

- A plat ventre, bras tendu devant soi faire le mouvement de brasse avec les bras : 15 répétitions 3 fois.

Membres inférieurs : devant une marche, un haltère dans une main, monter sur la marche en levant le bras et le genou opposé vers le haut → 3 séries de 10 répétitions sur chaque jambe.

Séance 2

Échauffement :

Réveil articulaire.

Circuit training

→ 30/30. 5 séries.

Mountain climber , jumping jack, commando (position gainage sur les coudes à positions gainage sur les main), pompes .

Renforcement :

Gainage:

- En latéral. Rapprocher les bras des jambes 10 répétitions et on change de côté sans faire de pause (en passant en planche ventrale) → 5 séries.

- En ventral. On lève une main sur le côté puis l'autre (pas trop haut pour bien rester en position planche) → 5 fois 20 répétitions.

Pont bustier : Couché sur le dos, les jambes pliées et les pieds au sol. Lever et descendre les fesses 10 fois sans toucher le sol. A la dixième fois, maintenir la position 20 secondes → Enchaîner 3 séries sans pause. 3 fois.

Fente latérale → 8 pas de chaque côté. 5 allers-retours.

Squats → 3 séries de 20 squats. Au 20ème, maintenir la position 30 secondes.

Proprioception :

Sur un pied, sauter sur les côtés puis en avant. Stabiliser 10 secondes à chaque saut → 20 sauts les yeux ouverts. 20 sauts les yeux fermés.

Imaginer une ligne droite, à cloche pied passer d'un côté à l'autre de la ligne en stabilisant 5 secondes à chaque fois → 5 fois sur chaque pied.

Séance 3

Échauffement :

Réveil articulaire.

Circuit training :

→ 40/20, 3 séries.

Montée de genoux, talons fesses, squats, jumping jack.

Cardio :

→ 3 fois 10 minutes de footing avec VMA à 60% (être capable de tenir une conversation pendant la course).

Semaine 4

Séance 1

Cardio :

→ 3 fois 10 minutes de course VMA 60%.

Circuit training :

→ 30/15, 5 séries.

Burpees, montain climber, commando , squats sautés.

Renforcement :

Squats : assis sur une chaise se lever sur une jambe, et redescendre en touchant la chaise mais sans s'asseoir → 3 séries de 15 répétitions sur chaque jambe.

Dips → 3 séries de 15 répétitions, descendre en 4 secondes.

Gainage : sur les mains. Rapprocher un bras et une jambe → 20 fois, 3 séries.

Dorsaux : à genoux, dos le plus droit et le plus allongé possible. Se pencher le plus possible en avant sans perdre l'équilibre → tenir 30 secondes 5 fois.

Pompes : 3 séries de 15.

Biceps : un haltère dans chaque main. Plier les bras en 10 secondes puis les tendre → 3 séries de 20 répétitions.

Proprioception :

Sur une jambe, un haltère dans une main se pencher le plus bas possible en gardant le dos droit et allongé. La jambe reste tendue. Descendre lentement (10 secondes) → 20 répétitions sur chaque jambe. 3 fois.

Séance 2

Cardio :

→ 2 fois 15 minutes de courses.

Circuit training :

→ 30/15, 3 séries.

Squats sautés, burpees, montées de genoux, talons fesses.

Renforcement :

Dorsaux :

- Sur le ventre, tendre un bras et une jambe opposés → 20 répétitions de chaque côté. 3 séries.
- Sur le ventre, bras en position et pouces vers le haut : lever les bras 10 fois tenir la position 10 secondes et faire 3 séries sans pause. Le répéter 3 fois.
- Sur let ventre, mouvements de brasse → 20 répétitions 3 fois.

Gainage :

- Passer de position ventrale à latérale en alternant chaque côté → 20 répétitions, 5 séries.

- Latéral : rapprocher le bras et la jambe 20 fois en enchaînant les deux côtés sans pause → 3 séries.
- Ventral : sur les mains, faire 5 déplacements vers le droite puis passer en position sur les coudes. Tenir 20 secondes. Enchaîner sur la gauche → 5 répétitions.

Proprioception :

Imaginer une ligne : Passer d'un côté à l'autre sur un pied, les yeux fermés → 20 sauts sur chaque pied.

Sur un pied, toucher le sol sans perdre l'équilibre → 20 répétitions sur 3 séries.

Imaginer une croix: aller à chaque bout des branches en sautant, revenir au centre à chaque fois → 5 fois chaque branche. 3 répétitions.

Séance 3

Cardio :

→ 2 fois 15 minutes de course 70%.

Fractionné : 3 fois 5 minutes en alternant 30 secondes rapides 30 secondes tranquilles.

Circuit training :

→ 30/15.

Commando, mountain climber, jumping jack, commando.