

Programme de course inter saison 2018/2019

1) Partie 1 sur 4 semaines (28 mai au 24 juin):

2 courses par semaine en continu, et un type de course avec accélération.

- Une première course :

40' à 1h de course, pour éviter les traumatismes articulaires pour les plus lourd, cette séance peut être remplacée par du vélo ou de la natation ; mais il faudra moduler le temps de travail, plus long pour du vélo.

VMAi	Distance en km			
	30 min.	40 min.	50 min.	60 min.
13	4,4	5,9	7,4	8,8
13,5	4,6	6,2	7,7	9,2
14	4,8	6,4	8	9,6
14,5	5	6,7	8,4	10
15	5,2	7	8,7	10,4
15,5	5,4	7,2	9	10,8
16	5,6	7,5	9,4	11,2
16,5	5,8	7,8	9,7	11,6
17	6	8	10	12
17,5	6,2	8,3	10,4	12,4
18	6,4	8,6	10,7	12,8
18,5	6,6	8,8	11	13,2
19	6,8	9,1	11,33333333	13,6
19,5	7	9,4	11,7	14
20	7,2	9,6	12	14,4

Les distances représentent approximativement la distance de course à effectuer.

- Une deuxième course : à allure plus rapide :

30' à 1h

VMAi	Distance en km			
	30 min.	40 min.	50 min.	60 min.
13	4,7	6,3	7,8	9,4
13,5	4,9	6,6	8,2	9,8
14	5,1	6,8	8,5	10,2
14,5	5,4	7,1	8,9	10,7
15	5,6	7,4	9,3	11,
15,5	5,8	7,7	9,6	11,5
16	6	8	10	11,9
16,5	6,2	8,3	10,3	12,4
17	6,4	8,5	10,7	12,8
17,5	6,6	8,8	11	13,2
18	6,8	9	11,4	13,6
18,5	7	9,4	11,7	14,
19	7,3	9,7	12,1	14,5
19,5	7,5	10	12,4	14,9
20	7,7	10,2	12,8	15,3

- Une dernière course avec des accélérations :

Une course de « vitesse » en pratiquant une activité sous forme de jeu (touché, foot, hand, tennis,...) pour garder des accélérations et de la vitesse. Pas de temps préconisé, mais au minimum 30' sérieux.

2) Partie 2 sur 6 semaines (26 juin au 05 aout)

3 types de course par semaine ; une course continue, une course intermittente course/course et une course de « vitesse ».

- **Une course continue** :

40' à 1h de course, pour éviter les traumatismes articulaires pour les plus lourd, cette séance peut être remplacée par du vélo ou de la natation ; mais il faudra moduler le temps de travail, plus long pour du vélo.

VMAi	Distance en km		
	40 min.	50 min.	60 min.
13	6,3	7,8	9,4
13,5	6,6	8,2	9,8
14	6,8	8,5	10,2
14,5	7,1	8,9	10,7
15	7,4	9,3	11
15,5	7,7	9,6	11,5
16	8	10	11,9
16,5	8,3	10,3	12,4
17	8,5	10,7	12,8
17,5	8,8	11	13,2
18	9,1	11,4	13,6
18,5	9,4	11,7	14
19	9,7	12	14,5
19,5	10	12,4	14,9
20	10,2	12,8	15,3

- **Une course intermittente** :

Course sous forme de 30/30 qui évoluera chaque semaine :

Semaine 1 : 2x8' de 30/30 avec 6' de récupération

Semaine 2 : 2x9' de 30/30 avec 6' de récupération

Semaine 3 : 2x10' de 30/30 avec 6' de récupération

Semaine 4 : 2x12' de 30/30 avec 6' de récupération

Semaine 5 : 3x9' de 30/30 avec 6' de récupération

Semaine 6 : 2x15' de 30/30 avec 6' de récupération

	Distance en m
VMAi	30"
13	108
13,5	112,5
14	116,5
14,5	121
15	125
15,5	129
16	133
16,5	137,5
17	141,5
17,5	146
18	150
18,5	154
19	158
19,5	162,5
20	166,5

- Une course type « vitesse » :

Une course de « vitesse » en pratiquant une activité sous forme de jeu (touché, foot, hand, tennis,...) pour garder des accélérations et de la vitesse. Pas de temps préconisé, mais au minimum 30' sérieux.

3) Musculation sans possibilité d'aller en salle (toute l'intersaison) :

3 à 5 fois par semaine :

Gainage : par 30", devant-cotés (dte, gche)-dos chercher à faire 10" non-stop.

Abdominaux : crunch-oblique-cotés 20 de chaque à la suite et faire plusieurs cycles chercher à faire 2 x 5 cycles

Pompes : 10 x 10 avec 20" de récupération pour commencer puis chercher à faire 15 x 20 dès que cela est atteint changer de pompes à chaque séries : pompes serrées, écartées, avec un arrêt au milieu (3"), arrêt en bas, très lente, très rapide, claquées, en levant un bras en haut, en déplacement, plusieurs arrêts, descente lente montée rapide, pied sur élevés, entre 2 chaises....

Si possible tractions : 5 à 10 x max