

PROGRAMME DE REPRISE D'ACTIVITE OU D'ENTRETIEN

Sportifs, Sportives,

L'année scolaire à peine finie, il faut déjà prévoir la rentrée...

Un petit programme d'activité à réaliser pendant les vacances, seul(e)s ou avec ses parents... Pour une reprise en pleine forme.

BON COURAGE !

PROGRAMME D'ENDURANCE FONDAMENTALE (CAPACITE AEROBIE) voir tableau...

2 à 3 fois par semaine : plusieurs programmes selon son objectif personnel :

- Entretien des capacités : 6 à 10 minutes à une allure de footing permettant de garder son aisance respiratoire (je suis capable de discuter et de courir en même temps)
- Entraînement de pré-saison : **[plus je cours vite moins je cours longtemps]** :
travail en aller-retour :
Série 1 : je cours d'un point A à un point B pendant le temps choisi _ récupération
Série 2 : de B à A : je reviens vers le point de départ pendant le même temps _ récupération
Série 3 : de A à B. je reviens en marchant (récupération active) et c'est fini Ou pas !
 - Entraînements en capacité aérobie : 3 séries de 5' à allure moyenne avec 10 minutes de récupération passive entre les séries (je dois être essoufflé en fin de course)
 - Entraînements en puissance aérobie : 3 séries de 3' à allure élevée avec au moins 5' minutes de récupération entre les séries. (mon cœur bat très vite et je suis TRES ESSOUFLE, j'ai besoin de me reposer... avant de repartir)

PROGRAMME de PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG)

Tous les jours (**au minimum**) réaliser sous forme de plusieurs séries sans les enchaîner, l'idée est d'espacer les séries tout au long de la journée :

- 100 abdos ou 5' de gainage
- 100 pompes
- 100 squats ou 5' de chaise

Par exemple : 10 x 10 pompes + 10x10 abdos + 10 squats à 10 moments différents de la journée ou 5 x 20 pompes + 5x 1' de gainage + 5x20 squats.

PENSE BETE :

1. VARIER les exercices en fonction des jours. Le temps cumulés pour la réalisation totale ne devrait pas excéder 20min sur l'ensemble de la journée...
2. BOIRE entre et à la fin des exercices
3. S'ETIRER sur au moins 2-3 minutes pour garder une bonne souplesse

60%

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 | distance à parcourir en mètre |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 00:00:15 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 45 | 48 | 50 | |
| 00:06:00 | 720 | 750 | 780 | 810 | 840 | 870 | 900 | 930 | 960 | 990 | 1020 | 1080 | 1140 | 1200 | |
| 00:10:00 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1550 | 1600 | 1650 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 | |

80%

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 | distance à parcourir en mètre |
|----------|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 00:00:15 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 | 52 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 67 | |
| 00:03:00 | 480 | 500 | 520 | 540 | 560 | 580 | 600 | 620 | 640 | 660 | 680 | 720 | 760 | 800 | |
| 00:05:00 | 800 | 833 | 867 | 900 | 933 | 967 | 1000 | 1033 | 1067 | 1100 | 1133 | 1200 | 1267 | 1333 | |

90%

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 | distance à parcourir en mètre |
|----------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 00:00:15 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 68 | 71 | 75 | |
| 00:03:00 | 540 | 563 | 585 | 608 | 630 | 653 | 675 | 698 | 720 | 743 | 765 | 810 | 855 | 900 | |
| 00:05:00 | 900 | 938 | 975 | 1013 | 1050 | 1088 | 1125 | 1163 | 1200 | 1238 | 1275 | 1350 | 1425 | 1500 | |

100%

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 | distance à parcourir en mètre |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 00:00:15 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 63 | 65 | 67 | 69 | 71 | 75 | 79 | 83 | |
| 00:03:00 | 600 | 625 | 650 | 675 | 700 | 725 | 750 | 775 | 800 | 825 | 850 | 900 | 950 | 1000 | |
| 00:05:00 | 1000 | 1042 | 1083 | 1125 | 1167 | 1208 | 1250 | 1292 | 1333 | 1375 | 1417 | 1500 | 1583 | 1667 | |

110%

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 | distance à parcourir en mètre |
|----------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|------|------|-------------------------------|
| 00:00:15 | 55 | 57 | 60 | 62 | 64 | 66 | 69 | 71 | 73 | 76 | 78 | 83 | 87 | 92 | |
| 00:03:00 | 660 | 688 | 715 | 743 | 770 | 798 | 825 | 853 | 880 | 908 | 935 | 990 | 1045 | 1100 | |

correspondance de **ma VITESSE de travail** selon ma VMA

| VMA → | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|------|----|
| 60% | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 9 | 9,3 | 9,6 | 9,9 | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 12 |
| 80% | 9,6 | 10 | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 11,6 | 12 | 12,4 | 12,8 | 13,2 | 13,6 | 14,4 | 15,2 | 16 |
| 90% | 10,8 | 11,25 | 11,7 | 12,15 | 12,6 | 13,05 | 13,5 | 13,95 | 14,4 | 14,85 | 15,3 | 16,2 | 17,1 | 18 |
| 100% | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 110% | 13,2 | 13,75 | 14,3 | 14,85 | 15,4 | 15,95 | 16,5 | 17,05 | 17,6 | 18,15 | 18,7 | 19,8 | 20,9 | 22 |