



## Programmation préparation physique

### 1 semaine

Lundi – Mardi-Mercredi :

**ATTENTION A NE PAS DEPASSER 80% DE L'INTENSITE DE FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (RISQUE DU A UNE CONTAMINATION PAR LE COVID-19)**

**7h à 8h** : réveil musculaire

**10h à 11h** : séance de préparation physique le matin suivi d'étirements ET /OU relaxation, axé développement des qualités aérobies.

Choisir suivant le matériel que vous possédez. Vous pouvez mixer, lundi rameur, mardi course ....

- Rameurs :

**Lundi :**

- Échauffement 5 min : ramez 3 min à allure modérée, sans cale-pieds, résistance à 1 puis ramez 2 min à allure modérée, avec cale-pieds, résistance à 3-4.
- Cœur de séance (30 min) : Ramer à allure modérée soit 55% à 65% de la fréquence cardiaque max, résistance 3/4

**Mardi :**

- Echauffement : 10 minutes
- Cœur de séance (30 min) : Ramez en continu à 65-75% fc max résistance 3/4
- Retour au calme (10 min) : Ramez allure lente

**Mercredi :**

- Echauffement : 10 minutes
- Cœur de séance (15 min) : 90 sec d'effort et 45 sec de récup active 6x résistance 4 75% fc max
- Retour au calme (10 min) : : Ramez allure lente

**OU**

- Home trainer

- Vélo : cf document joint, séance FFVoile

## OU

### - Course à pied :

Lundi :

- Footing : 45 minutes allure lente

Mardi :

- Echauffement course à pied classique : 10 minutes
- Suicide run (course navette) 15 min : 2 repères au sol écartés de 20-25 mètres. Effectuer 4 allers-retours en touchant le repère avec la main : allure modérée. 45 secondes de récupération, 6 x
- Footing allure lente récup 10 minutes

Mercredi :

- Echauffement course à pied classique : 10 minutes
- Footing : 30 minutes allure lente. Placez quelque accélération à intervalle régulier

**16h à 17h :** séance de préparation physique l'après-midi sur une autre thématique, suivie d'étirements ET /OU relaxation. Axé renforcement musculaire

### Lundi-mardi-mercredi :

Circuit : 5 rotations, récupération 45 secondes entre les exercices et 2 minutes entre chaque rotation.

- Pompes sur les genoux (coude serrés) x 10

Récup 45''

- Abdominaux crunch x 20

Récup 45''

- Fente avant x 10 sur chaque jambe

Récup 45''

- Pompes sur les pieds (écartement des épaules) x 8

Récup 45''

- Abdominaux obliques (jambes croisées) x 20 à droite

Récup 45''

- Abdominaux obliques (jambes croisées) x 20 à gauche

Récup 45''

- Squat jump x 10 (genoux 90°)

Hydratez-vous correctement !!!!!

Lexique :

- Fc : fréquence cardiaque
- 6x : Exercice à réaliser 6 fois