

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 seuls 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 comprise entre 60 et 80% de la VMA (si votre VMA est inconnue, footing permettant de garder son aisance respiratoire (je suis capable de discuter et de courir en même temps)
- Entraînement de pré-saison :
 - Entraînements en continu : 2 à 3 séries de 3' à 110% VMA ou 5' à 90% VMA avec au moins 5 à 10 minutes de récupération passive entre les séries [**plus je cours vite moins je cours longtemps**]
 - Entraînements intermittents : 3 x 10 x 15/15 (15 secondes de course, 15 seconde de récupération) entre 90 et 110% de la VMA, récupération entre les séries d'au moins 5' minutes.

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	
00:00:15	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	48	50	distance à parcourir en mètre
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	
00:00:15	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	57	60	63	67	distance à parcourir en mètre
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	
00:00:15	45	47	49	51	53	54	56	58	60	62	64	68	71	75	distance à parcourir en mètre
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	
00:00:15	50	52	54	56	58	60	63	65	67	69	71	75	79	83	distance à parcourir en mètre
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	
00:00:15	55	57	60	62	64	66	69	71	73	76	78	83	87	92	distance à parcourir en mètre
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	