

MINISTERIA - SOSO A SECURITARI MONTANI MONTANI

"Il y a en nous deux loups qui livrent bataille.

Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse.

Le second représente la peur, l'avidité et la haine.

Lequel des deux loups gagne, demande l'enfant ?

Celui que l'on nourrit, répond le grand-père."



Celui que l'on nourrit, répond le grand-père."

AMIS COUREURS & MN

En vue des circonstances actuelles plusieurs possibilités s'offrent à vous concernant votre « saison de coureurs, marcheurs »



OPTION 1: J'EN PROFITE POUR FAIRE MA COUPURE ANNUELLE

Un repos complet (de 1 à 3 semaines) : réduit le risque de s'infliger une blessure d'usure ou de surentraînement / redonne l'énergie et la motivation nécessaire pour entreprendre avec entrain la prochaine saison. Une diminution de moitié de votre volume d'entraînement pendant 3 à 4 semaines ne modifiera pas votre condition physique.



OPTION 2: J'EN PROFITE POUR FAIRE UNE BONNE BASE FONCIERE ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Je profite de mon temps libre pour réaliser (progressivement) un maximum de footing à allure douce sans regarder la montre et en profitant de l'environnement plutôt calme ;-) Sans oublier les séances de renforcement du coach (cf ci-dessous)!



OPTION 3: J'ESSAYE AUTANT QUE POSSIBLE DE CONTINUER SUR MON RYTHME ACTUEL, CELA EST MON EQUILIBRE

Je réalise au mieux les séances que mon coach me donne chaque semaine ainsi que mon activité sportive en dehors du club. Le manque du groupe n'est pas facile mais je travaille mon mental !!! :-)



Séance 1 : Renforcement Général

Echauffement : - 15min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)

2 à 3 tours :

Circuit abdo:

- 1 Gainage coude (1min)
- 2- Abdos chaise renversée (crunch inversé) (1min)
 - 3 Gainage coté (2 x 30sec)
- **4-** Relevé de bassin (Shoulder Bridge) (1min)

Circuit Jambe:

- 1- Chaise (1min)
- 2- Squat Profond (1min)
- **3-** Extension Mollet statique (1min) **4** -Fentes (1min)

Circuit Bras:

- 1- Pompes x 15
- 2- Dips x 15 (Sur chaise)
 - 3- Pompes x 10
- 4 Dips x10 (Sur chaise)

récup 1min entre les circuits / pas de pause entre les exercices

Séance 2 : Renforcement endurance

« spécifique coureur »

Echauffement : - 15min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)

2 à 4 tours : 40sec d'effort / 20sec de récup

- 1- Squats sur 1 jambe avec main qui touche le sol
- 2- Squats sur 1 jambe avec main qui touche le sol
- 3- Mountain Climber (Gainage sur main avec montée de genoux
- **4-** Fente en avant avec bras au dessus de la tête
 - 5- Squat Jump
- 6- Gainage sur coude puis montée sur main et redescendre
- 7- Abdo Statique (Hollow rock => Chaise renversés avec relevé de buste et bras légèrement derrière la tête ou jambe tendu pour plus de difficultés)
 - 8- Burpees sans pompe

ENTRAINEMENT

MN & RUNNING

Séance 1 : Fartleck

Echauffement 20 min / Retour au calme 5min

Séance:

- 1 x 3min récup 3min active
- 2 x 2min30 récup 2min30
- 3 x 2min récup 2min
- 4 x1min30 rapide récup 1min
- 5 x 1min rapide récup 1min

Séance 2 : Côtes

Echauffement 20 min / Retour au calme 5min

<u>Séance</u>:

- 2 séries 4 à 6 montées rapide
- Durée de montée de 35 secondes
- récup en descente, retour au point de départ
- Récup 3min entre les séries



