

## **SEMAINE DU 30 MARS AU 5 AVRIL 2020**

Proposition N°1 : Très peu d'espace/Très peu de matériel

### **SEANCE 1 : TRAVAIL DE PIED ET VITESSE**

Footings 10' échauffement

**1°CIRCUIT –TRAINING** Escaliers d'une dizaine de marches (Voir vidéo page FB du SLA) ou (*faire la séance à plat sur 10 à 20m*)

- Montées de genoux marche par marche (*ou montées de genoux à plat*) x 2
- Bonds pieds joints jambes tendues (*idem à plat*) x2
- Montées marches deux par deux ou trois par trois (*foulées bondissantes à plat*) x 2
- Cloche-pieds, un passage à droite, un passage à gauche (*idem à plat*)
- Montées genoux latérales, un passage à droite, un passage à gauche (*idem à plat*)
- Descentes en pliométrie (on bloque 1 seconde sur avant pied) (*bond pieds joints bloqués 2 '' à plat*) x 2
- Montées en sauts de grenouille (*idem à plat*) x 2

### **2° Séance de renforcement musculaire Haut du corps :**

- Abdos droit (rameur) x 30
- Abdos obliques (relevé de buste, jambe croisée) 15 à gauche, 15 à droite
- Gainage abdominal (planche) x 1'
- Gainage lombaire (parachutiste) x 1'
- Pompes x20
- Dips x20

Faire 3 séries en enchaînant 1°+2° , récupérer 3' entre les séries.

### **3° séance de Vitesse :**

- 4 x (4x 20m)
- r = marché R = 4'
- Travailler la mise en action et l'explosivité

## **SEANCE 2 : TRAVAIL PUISSANCE QUADRICEPS/RESISTANCE VITESSE**

Footing 10' échauffement + gammes

Matérialiser une zone avec 3 plots en ligne droite en fonction de votre espace

**A**      10m                      **B**      10m                      **C**

---

En A = gainage planche 30''

Aller en B en sprint

En B = mountain climbers alternés x 20

Aller en C en sprint

En C = mountain climbers deux jambes écarts x 20

Revenir en A en sprint

Récupération = 30'' puis reprendre le gainage en planche

Enchaîner 5 fois le circuit, récupérer 3' et le faire 3 fois.

Etirements en fin de séance (document joint)

## **SEANCE 3 : TECHNIQUE DE COURSE + MUSCULATION**

Footing 10' échauffement

Puis séance de technique de course avec Hassan Chadhi vidéo ici :

[https://www.youtube.com/watch?v=Z8G\\_1sVoakA&feature=share&fbclid=IwAR1kbDs7PsLq82w8aL\\_PIT31Xmk93WytYjXYDe\\_hUEzqhSB1zG7SYhiQR7Rg](https://www.youtube.com/watch?v=Z8G_1sVoakA&feature=share&fbclid=IwAR1kbDs7PsLq82w8aL_PIT31Xmk93WytYjXYDe_hUEzqhSB1zG7SYhiQR7Rg)

Faire 2 fois chaque exercice.

Puis séance de musculation au poids du corps sans matériel : vous prenez 6 à 8 exercices en fonction de votre niveau

<https://www.youtube.com/watch?v=zN15-And7aE>

Faire 4 séries avec 3' de récupération entre chaque série.

Séance d'étirements avec Stéphane Diagana ici : <https://www.youtube.com/watch?v=hBtvYFgW7Rk>

## SEANCE 4 : CIRCUIT-TRAINING

Footing 10' échauffement



Enchaîner 30'' sur l'exercice 1 puis 30'' trottée puis 30'' de récupération (on boit !!!)

Puis passer à l'exercice 2 sur 30'' puis 30'' trottée puis 30'' de récupération, ainsi de suite. Soit 12' pour le circuit complet, on essaie de le faire 2 ou 3 fois en prenant 3' de récupération entre chaque circuit complet.

Puis étirements, fiche étirements debout.

Bon courage à tous, soyez bons.