

Préparation estivale individuelle VDS

Saison 2021-2022



Semaine du 28 juin au 2 juillet 2021

Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 ^{er} juillet	Vendredi 2 juillet
Footing 40' 140-160 bpm Gainage (x2 tours) Etirements 8'	 Circuit-training HAUT/BAS DU CORPS + Gainage (x1 tour)	Footing 45' 140-160 bpm Gainage (x2 tours) Etirements 8'	 Circuit-training HAUT/BAS DU CORPS + Gainage (x1 tour)	Footing 35' 140-160 bpm Gainage (x2 tours) Etirements 8'

Semaine du 5 juillet au 9 juillet 2021

Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet	Jeudi 8 juillet	Vendredi 9 juillet
Footing 30' 140-160 bpm Récupération 4' puis Footing accéléré 10' (20s accélération – 20s footing régulier) Gainage (x1 tour) Etirements 8'	 Circuit-training H/B DU CORPS + Gainage (x2 tours)	Fartlek 45' (course continue 30' 140-160 bpm puis changement de rythme durant 15' avec 15s accélération – 30s footing régulier 160-180 bpm) Gainage (x1 tour) Etirements 8'	 Circuit-training H/B DU CORPS + Gainage (x2 tours)	Footing 30' 140-160 bpm Récupération 4' puis Footing accéléré 20' (20s accélération – 3 min footing régulier) Gainage (x1 tour) Etirements 8'

Circuit training HAUT/BAS DU CORPS

Echauffement (10')

- **5 min** faire le tour de la maison en footing (intensité **modérée**) *et/ou* vélo d'appartement
- **5 min** mobilité de cheville : faire **3 séries de 8 répétitions** Protocole Stanish de chaque pied (step ou marche d'escalier)



Protocole Stanish




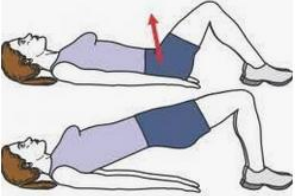

Consignes du protocole Stanish et niveaux

- ✓ Démarrer avec les talons au plus haut **puis** descendre lentement à **2 pieds** en comptant jusqu'à **4 puis** remonter un peu plus rapide à **2 pieds (N1)**
- ✓ Démarrer avec les talons au plus haut **puis** descendre lentement sur **1 pied** en comptant jusqu'à **4 puis** remonter un peu plus rapide à **2 pieds (N2)**
- ✓ Démarrer avec les talons au plus haut **puis** descendre lentement sur **1 pied** en comptant jusqu'à **4 puis** remonter un peu plus rapide à **1 pied (N3)**







Circuit-training (20')

Durée effort : 30s par exo et par côté		Durée récup : 10s à 30s		Nombre tours : 3		Inspiration-expiration : brève et répétée	
POMPES		FENTE SUR PLACE		DIPS		PONT SUR 1 JAMBE	
		Dos droit Souffler à la remontée Alternier jambe 				Pied complet au sol (montée-descente sur sol ou marche surélevée) 	
DOS		MOYEN FESSIER		EPAULES		ADDUCTEURS	
		Montée-descente jambe sans toucher sol 		Montée-descente du bassin sans toucher sol 		Dos à plat Serrer ballon 	

GAINAGE

AXIAL 2 APPUIS	AXIAL 4 APPUIS SUR COUDE	COSTAL SUR COUDE	
 <p style="text-align: center;">Alignement Cheville-Bassin-Epaules</p>	 <p style="text-align: center;">Alignement Cheville-Bassin-Epaules</p>	 <p style="text-align: center;">Alignement Cheville-Bassin-Epaules</p>	
RELEVÉ DE BASSIN (STATIQUE)	LOMBAIRES (STATIQUE)	DUREE EFFORT	DUREE RECUP
 <p style="text-align: center;">Alignement Genou-Bassin-Epaules</p>		30s par côté	10s à 30s
		INSPIRATION-RESPIRATION	
		Brève et répétée	

ETIREMENTS

1x30s par côté		Nombre tour(s) : 1		Inspiration-expiration : lente et progressive			
MOLLETS		TIBIAL ANTERIEUR		QUADRICEPS			
							
ADDUCTEURS		MOYEN FESSIER + CARRE DES LOMBES		PYRAMIDAL			
		 <p style="text-align: center;">Main ou coude en appui sur genou</p>		