

## Programme de course Ma, Je, Sa

Faire l'entraînement tel que proposé deux fois par semaine.  
De plus, chaque semaine, le weekend, faire une longue sortie à vitesse de 7min15s/km.

Semaine 1: 40 min

Semaine 2: 45min

Semaine 3: 50 min

Semaine 4: 60 min

Semaine 5: 50 min

Semaine 6: 60 min

Semaine 7: 70 min

Semaine 8: tenter un 10 km

Les vitesses sont approximatives, trouver votre confort avec une vitesse proche de celle recommandée.

Sem.	Phases	Durée	Vitesse (min/km)	Note
1	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	02:00	6m15s/km	Interval rapide
	3e	03:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante
2	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	03:00	6m45s/km	Interval rapide
	3e	02:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante
3	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	02:00	6m15s/km	Interval rapide
	3e	03:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante
4	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	02:00	6m/km	Interval rapide
	3e	02:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante
5	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	03:00	6m15s/km	Interval rapide
	3e	03:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante
6	1er	15:00		Vitesse croissante
	2e	02:00	6m/km	Interval rapide
	3e	02:00	7m45/km	Interval de récupération
	4e	10:00		Vitesse décroissante

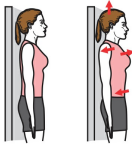
1 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	1er Durée	15:00	Vitesse (min/km)	Vitesse croissante Note
7	5x	2e	03:00	6m15/km	Interval rapide
		3e	02:00	7m45/km	Interval de récupération
		4e	10:00		Vitesse décroissante
		1er	15:00		Vitesse croissante
8	5x	2e	04:00	6m/km	Interval rapide
		3e	02:00	7m45/km	Interval de récupération
		4e	10:00		Vitesse décroissante
		1er	15:00		Vitesse croissante

## Programme maison

### 1 : Auto-grandissement au mur



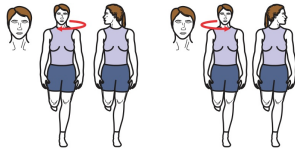
- Le dos appuyé contre le mur. Ouvrez votre cage thoracique en amenant l'arrière des épaules collées au mur et vers le bas (loin des oreilles). Rentrez le menton et essayez de coller l'arrière du crâne au mur.

Stabiliser le bassin, contracter les abdominaux afin de réduire la courbe dans le bas du dos et d'amener les basses côtes vers l'intérieur tout en maintenant les épaules, la tête et les fesses au mur. Imaginer qu'une ficelle tire votre tête vers le haut.

-Respirer fluidement

Sem.	Séries	Durée
<b>1-8</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>

### 2 : Debout 1 pied tourner tête yeux fermés

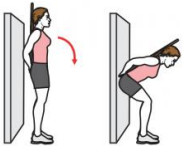


- Debout sur 1 pied, les bras de chaque côté, fermer les yeux et maintenir votre équilibre. Tourner la tête lentement vers la gauche et vers la droite. Garder les abdominaux engagés et le dos droit. Imaginer une ficelle qui tire le dessus de votre tête vers le haut.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>lent</b>	<b>00:30</b>

### 3 : Deadlift touche mur avec bâton sur le dos



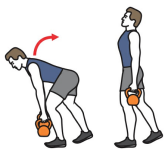
- Les pieds à la largeur des épaules et à environ un pied du mur. Tenir un bâton sur votre dos de sorte qu'il soit en contact avec la tête, les épaules et le sacrum. Tout en gardant la prise sur le bâton, effectuer une flexion de la hanche afin que les fessiers touche le mur tout en conservant les trois points de contact. Retour à la position de départ en vous assurant de retrouver la bonne posture.

Les ajustements posturaux sont les mêmes qu'à l'exercice d'autograndissement.

-Expirer à l'effort, donc en se relevant debout.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-8</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>3-0-3 (lent)</b>

### 4 : Deadlift 1 jambe avec charge



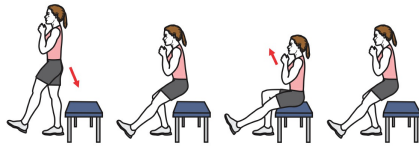
- Debout, pieds décalés, tenir la barre de poids dans chaque main en prise supination, paumes vers soit. Tout en transférant votre poids sur le pied avant, faire des extensions de hanche comme indiqué dans l'exercice précédant avec le bâton. Garder le dos droit, la tête alignée avec le corps et les abdominaux engagés.

-Expirer à l'effort, donc en se relevant debout.

-Augmenter la charge lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2-0-2</b>	<b>00:30</b>

## 5 : Squat 1 jambe assis



- Tenez vos mains devant vous, sur une jambe, descendez jusqu'à ce que vous soyez assis. Revenez à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Gardez votre dos droit comme avec l'exercice du bâton et maintenez les abdominaux engagés.  
Option: descendre à deux jambes et remonter avec une seule, mais attention de faire 12 répétitions pour chaque jambe.  
-Expirez à l'effort, donc en se relevant debout.  
-Augmenter la charge lorsque cela est possible en prenant un poids dans les mains.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2-0-2</b>	<b>00:30</b>

## 6 : Lunge arrière élévation genou avant



- Débuter en position lunge arrière, levez-vous en amenant le genou de la jambe arrière vers l'avant à la hauteur de la hanche. Garder le dos droit comme avec l'exercice du bâton et maintenez les abdominaux engagés.  
-Attention, éviter de faire un trop grand pas derrière. Le genou devrait se trouver sous les épaules.  
-Expirez à l'effort, donc en se relevant debout.  
-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2-0-2</b>	<b>Avec un coussin sur la tête</b>	<b>00:30</b>

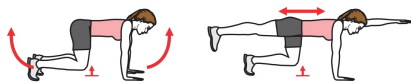
## 7 : Position convexe et concave du dos



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.  
À l'expiration creuser surtout le haut du dos en sortant la poitrine vers l'avant, les épaules loin de oreilles.  
À l'inspiration arrondir surtout le bas du dos en rentrant les fesses et le ventre.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
<b>1-8</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>3-0-3 (lent)</b>

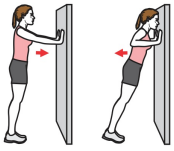
## 8 : 4 Pattes Extension jambe et bras



- À 4 pattes sur les pieds et les mains, genoux sous les hanches, lever une jambe avec le bras opposé et maintenir. Alternier. Garder les abdominaux engagés et le dos droit, neutre. Pour y arriver, penser à sortir la poitrine vers l'avant en abaissant les épaules loin des oreilles et à rentrer les basses côtes vers l'intérieur.  
-Expirez à l'effort, donc en levant le bras et la jambe.  
-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2-0-2</b>	<b>00:45</b>

## 9 : Push-up sur mur



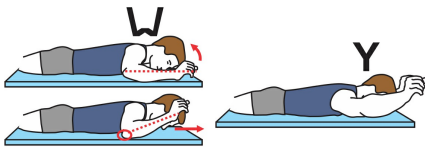
- Placez-vous à environ une longueur de bras du mur (ou plus). Les mains à la largeur des épaules, faire des développés pectoraux. Garder les abdominaux engagés en poussant le mur très fort et le dos droit, neutre. Pour y arriver, penser à sortir la poitrine vers l'avant en abaissant les épaules loin des oreilles et à rentrer les basses côtes vers l'intérieur.

-Expirer à l'effort, donc en poussant contre le mur.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>2-0-2</b>	<b>00:45</b>

## 10 : W-Y Rotator Cuff couché au sol



- Couché sur le ventre et la poitrine, le menton entré et le visage parallèle au sol. Placez vos bras carrés dans une position de U (avec votre tête, cela fait un W carré).

Exercice: 1. Coudes AU SOL avec les paumes tournées vers le bas, soulevez les poignets pour sentir les muscles du haut du dos.

2. Allonger les bras avec les paumes face à face, les épaules détendues. 3. Revenez avec les poignets PLUS HAUTS que les coudes et posez doucement les coudes sur le sol. Reposez-vous et répétez.

Maintenez les abdominaux engagés en rentrant les basses côtes vers l'intérieur.

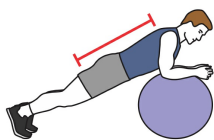
Exercice supplémentaire: pieds joints, genoux joints AU-DESSUS DU SOL, orteils pointés et fesses tendues. Cela sollicitera tous les muscles le long de la colonne vertébrale.

-Expirer à l'effort, donc en relevant les bras.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2-2-2-2</b>	<b>00:45</b>

## 11 : Planche sur coude sur ballon suisse



- Les coudes sur le ballon suisse, maintenir la position de planche en gardant le dos droit et les abdos tendus.

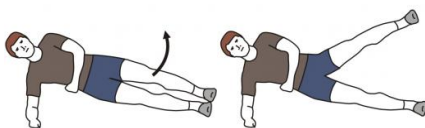
Garder les abdominaux engagés en poussant les avant bras dans le ballon très fort et maintenez le dos droit, neutre. Pour y arriver, penser à sortir la poitrine vers l'avant en abaissant les épaules loin des oreilles et à rentrer les basses côtes vers l'intérieur.

-Respirer fluidement.

-Augmenter la durée de l'exercice lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:30</b>

## 12 : Side Plank élévation de jambe / Stabilisation tronc



-Garder les jambes alignées avec le corps

-Lever la jambe du dessus et la déposer en alternance devant l'autre, sur l'autre et derrière l'autre.

-Respirer fluidement.

-Augmenter le nombre de répétitions lorsque cela est possible.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2-0-2</b>	<b>00:30</b>