

## **Programme d'entraînement 5LM et 5SA garçons**

**Préambule** : Il s'agit de programmes qui doivent, en tenant compte des circonstances particulières édictées par la lutte contre la contagion du COVID-19, vous permettre de vous maintenir en forme. Le but étant surtout de ne pas régresser ; si vous arrivez à progresser, c'est évidemment mieux et personne ne vous en voudra !

### **2 volets sont envisagés :**

#### *1) Maintien de l'endurance de base :*

L'idéal est de sortir 3 fois/semaine et de courir sans arrêt pendant une ½ heure à un rythme qui vous permet de soutenir une conversation (pas d'essoufflement), même si les conversations ne sont pas recommandées !! (ATTENTION : Veillez à respecter les distances de sécurité)

Pour palier à la monotonie de ce type d'entraînement, je vous propose d'intercaler entre 2 séances d'endurance pure, une séance d'intervalle training (FARTLEK). Il s'agit de varier les allures de courses en fonction du terrain. Dans un premier temps, accélérez en descente et ralentissez en montée. Avec le temps, vous pourrez inverser les allures.

En résumé :

1 semaine ENDURANCE =

- 1 séance allure modérée de ½ h
- 1 séance de Fartlek de ½ h
- 1 séance allure modérée de ½ h

## *2) Maintien d'une endurance musculaire générale*

Il s'agit ici de réaliser 2 à 3 fois semaine un mini circuit de 5 à 6 exercices qui reprennent l'ensemble des grands groupes musculaires.

Exemple :

- a) exercice de quadriceps
- b) exercice d'abdos ; privilégier les exercices statiques (gainages)
- c) exercice des dorsaux
- d) exercice de bras
- e) exercice d'épaule
- f) exercice de jambes

D'une séance à l'autre, pour les exercices d à f, variez les effets :

Bras : Biceps ou Triceps

Epaule : Deltoïde ou Pectoraux

Jambes : Ischio ou Mollets

Principe de travail :

5 à 6 tours par séance 2 à 3 fois semaine ; débiter 30 sec travail et 30 sec repos puis progresser vers 40 sec Travail, 20 sec Repos pour aboutir à 50 sec de travail et 10 sec de repos.

Pour choisir vos exercices, ne compliquez pas, prenez ceux que vous connaissez et que vous aimez. Si vous êtes en panne

d'imagination, internet regorge d'exemples tous plus motivants les uns que les autres.

ET Enfin, last but not least... N'oubliez pas qu'une séance quel qu'en soit le contenu, COMMENCE toujours par un échauffement et dans ce cas pourra se terminer par des étirements. Cependant, ceux-ci, pourront être effectués à un autre moment mais il FAUT les faire !!

Je vous souhaite beaucoup de courage pour surmonter cette épreuve. J'espère vous retrouver au plus vite ; prenez soin de vous et de vos proches.

P. Grevesse