



Programme des Sylvestres du 1 octobre au 4 novembre 2018					
Semaine	Objectifs	Mardi	Mercredi	Jeudi	Week-end
Semaine du 1 au 7/10/2018		TEST VMA	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	TEST VMA	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 8 au 14/10/2018	Objectifs: gros travail de Préparation Physique Général (prévention des blessures par le renforcement des muscles profonds stabilisateurs, gain de force...) et transfert course pour gain de puissance, travail sur la VMA longue et courte, travail du volume.	Séance VMA courte: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' 2 x (8 x 30' vite/30' lent) R.lac: 1'30 - Récup 15' footing lent Lieu: autour de l'étang Chaussures trail et frontale obligatoire + montre si vous avez	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Séance PPG + transfert sur course plat: - Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes - Mobilité musculaire/articulaire 10' - circuit de 5 exercices alternés (10 à 45" d'effort, r 10') couplé à 1 tour du marais à différentes allures bloc à faire 4 fois R: 1' à 2' 1er bloc: circuit 30" d'effort/exo + tour du marais à 60% VMA 2ème bloc: circuit 30" d'effort/exo + tour du marais à 70% de VMA 3ème bloc: circuit 45" d'effort/exo + tour du marais à 80% de VMA 4ème bloc: circuit 45" d'effort/exo + tour du marais à 85% de VMA Récupération 1 tour du marais en footing lent Lieu: skate park + autour de l'étang Chaussures trail et frontale obligatoire + montre si vous avez	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaine du 15 au 21/10/2018		Séance VMA longue: - Echauffement 20' footing lent Mobilité musculaire/articulaire 10' 2 x (4 x 2') = 1' R.lac: 2'30 - Récup 15' footing lent Lieu: autour du collège Chaussures trail et frontale obligatoire + montre si vous avez	REPOS ETIREMENTS HAUT ET BAS DU CORPS 20 à 30'	Séance PPG + transfert sur course côte: - Echauffement 20' footing lent tous ensemble avec les autres groupes - Mobilité musculaire/articulaire 10' - circuit de 5 exercices alternés (10 à 45" d'effort, r 10') couplé à 1 côte sur 400 m bloc à faire 4 fois R: 1' à 2' 1er bloc: circuit 30" d'effort/exo + côte à 50% VMA 2ème bloc: circuit 30" d'effort/exo + côte à 60% de VMA 3ème bloc: circuit 45" d'effort/exo + côte à 70% de VMA 4ème bloc: circuit 45" d'effort/exo + côte à 75% de VMA Récupération 1 tour du marais en footing lent Lieu: skate park + côte vers les tennis Chaussures trail et frontale obligatoire + montre si vous avez	Endurance fondamentale: 1h à 2h max 500 D+ max ou moins selon les objectifs en mode cool max 70% VMA ou vélo 2h cool ou randonnée ou autres sports + 30' gainage/abdos/lombaires/pompes
Semaines du 22/10 au 4/11/2018		VACANCES SCOLAIRES			
		Conseils: Conserver 1 séance/semaine d'endurance fondamentale en course à pied ou vélo ou randonnée de 1h15 à 2h Conserver 1 séance/semaine de travail de PPG + transfert course Conserver 1 séance par semaine de VMA courte à longue (soit des 30" vite/30" lent, soit des 1' vite/1' lent, soit des 2' vite/1' lent, max 3' vite à 90% VMA récup 1'30) IMPORTANT: avant ou après le footing faites 10' de mobilité musculaire et articulaire avant les séances pour éviter les blessures et gagner en amplitude sur vos mouvements BONNES VACANCES pour ceux qui en seront Faites vous plaisir et garder à l'esprit que le sport véhicule des énergies positives qui vous porteront dans votre vie familiale et professionnelle A consommer avec modération :)			
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)	
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique PPG	