

## **Recommandations:**

L'idéal serait de faire 2 à 3 séance/semaine en alternant le type de séance. Sur chacune de tes séances il sera bon de vérifier tes pulsations cardiaques, au cou ou au poignet, pour contrôler que l'effort correspond aux attentes. Il est nécessaire également de bien s'étirer avant, entre et après les exercices pour prévenir des blessures et mieux récupérer, un peu de renforcement musculaire est bien-sûr le bienvenu. Un chrono te sera nécessaire, c'est important et comme tu seras peut être amenée à te déplacer sur la route, d'être prudent et de veiller au code de la route ( un parcours en sous-bois est d' ailleurs préférable...).

Bon courage et à bientôt, passe de bonnes vacances !

**Cyril.**

# PPG ETE

## Avant propos:

Je voudrais avant toute chose insister sur l'importance de ne pas rester inactif durant ces deux mois de vacances, de ce fait pour parfaire ta condition physique et pour que tu arrives en pleine forme dès la rentrée voici un programme de prépa contenant des exercices pour travailler principalement le « foncier ». Saches que bien se préparer physiquement c'est mieux démarrer l'année pour être moins fatigué et donc moins risquer de se blesser...

**« Que ton investissement soit à la hauteur de tes ambitions ! »**

Personne cet été ne sera présent pour te pousser, ta démarche sera personnelle et tu n'es en rien obligée de le suivre dans sa totalité. Certes tout n'est pas facile cela dit, il est adapté et devrait te permettre de progresser si tu le suis. Assure-toi des bases solides pour le début de saison, ce sera capitaliser pour atteindre tes objectifs...

**« le travail fini toujours par payer. »**

## Notes explicatives pour ce qui suit:

r = récupération entre les exercices

R = récupération entre les séries d'exercices

3X(8X 80m) = 3 séries de 8 fois 80 mètres

Exemple: 2X(10X100m). r = retour en marchant. R = 5' signifie qu'il faut faire 2 séries de 10 fois 100mètres, que la récupération entre les 100mètres se fait par un retour en marchant et qu'au bout des 10 il y a 5' de récupération avant de faire les 10 autres.

## Séances de préparation physique cardio pour l'été

TYPE	Objectif, filière	Séance	consignes
1	Capacité aérobie Reprise ou récupération	Course : footing sur 20 à 30'	Allure tranquille Pulsations entre 130 et maxi 150 Etirements à la fin
		Vélo sur 45' à 1H	
		Roller sur 20' à 30'	
		Natation sur 20' à 30'	
2	Capacité aérobie Préparation niveau intermédiaire	Course : footing sur 30'	Allure soutenue puls à 170-180
		Footing sur 45'	Allure moyenne puls à 150-160
		Vélo sur 1h30	Allure moyenne puls à 150-160
		Roller sur 30'	Allure soutenue puls à 170-180
		Roller sur 45'	Allure moyenne puls à 150-160
		Natation sur 30' à 40'	Allure moyenne puls à 150-160
3	Capacité aérobie Préparation effort longue durée	Course : footing sur 1h minimum	Allure moyenne permettant de tenir la distance Puls à 130 environ
		Vélo sur 2h minimum	
		Roller sur 1h minimum	
		Natation sur 45' minimum	
8	Capacité anaérobie alactique (Vitesse)	Séries 8 x 80m r = 3' en marchant	Bien s'échauffer Bien s'étirer (risque de blessure)
		Pyramide 60-80-100-80-60-80-100 ou 100-80-60-80-100-80-60m	
		R= 3 à 4' en marchant	
9	Puissance anaérobie alactique vitesse	Séries 8 à 10x30m ou 6 à 8x60m	Bien s'échauffer Bien s'étirer (risque de blessure)
		Pyramide avec distances entre 20 et 60 m, 7 à 9 rep, et récup en marchant	
10	Capacité aérobie Défi longue durée Physique et mental	Course minimum 12km Duathlon (vélo course) 2h30 d'effort mini Triathlon (natation vélo course) 2h30 d'effort mini	Faire le maxi que vous n'avez jamais fait
11	Séance puissance aérobie	Course 12 à 15 X 80m r en trottinant	Bien s'échauffer Bien s'étirer (risque de blessure) allure proche du max