

PRÉPA ANCILEVIENNE

Planification sur 12 semaines

Généralités

Durant les 12 prochaines semaines, tes coachs RM Club t'ont préparé une planification afin de te préparer au mieux à l'Ancilevienne qui aura lieu le dimanche 8 Septembre 2024.

Programme Hebdomadaire

Type d'entraînement	Activités au choix	Méthode en solo	Sensations	Fréquence Hebdo
Endurance	Marche rapide	Longue durée en zones 2-3 voir programme ci-dessous	Essoufflement léger-moyen, effort facile-moyen mais long	1 à 2
	Randonnée			
	Jogging léger			
	Natation			
	Vélo			
	Cours Co Road			
Puissance Cardiaque	Cours Co Race	Maximum de zone orange (rarement rouge) sous différentes méthodes, voir programme ci-dessous	Essoufflement élevé, effort difficile, douleurs musculaires présentes	1
	Cours Co Road intense			
	Cours Co Bodyattack			
	Small Group Running			
	Running			
HIIT	Running / Small Group Running fractionné	Fractionné type 30/30, voir programme	Effort très difficile voir maximal	1 max
	Cours Co Bodypump	Programme dispo en dernière page	Brûlure musculaire selon le type d'effort	1 à 2
Cours Co Gym Sculpt				
Small Group Cross Training				
Small Group Gravity				
Small Group Core-TRX				
Renfo sur plateau ou à la maison				

Tes coachs te proposent 12 semaines évolutives afin d'aller chercher le meilleur de tes capacités le jour J ! Ton meilleur allié sera ton cardiofréquencemètre.

Pour chaque séance, nous te donnons : le temps de travail, le temps de récupération et la fréquence cardiaque visée.

Par exemple :

- Echauffement : 15' @ 60-70% FCmax signifie « 15 minutes entre 50 et 70% de ta fréquence maximale (zone bleue).
- Fractionné : 4x30''/1' @ 90% FCmax signifie « 4 fois 30 secondes à 90% de ta FCmax immédiatement suivi de 1 minute de récupération active (marche rapide ou footing).
- Retour au calme : 5' @ 50-70% FCmax signifie « 5 minutes entre 50 et 70% de ta fréquence maximale (zone bleue).

Si tu as une montre pour la course, rapproche-toi de tes coachs pour t'expliquer comment programmer les séances d'entraînement dessus !

Planification de l'entraînement Cardio

Date	N° semaine	Endurance	Puissance Cardiaque	HIIT
17-juin	1	Selon le niveau, démarrer de 30 à 45' en course continue en zone bleue-verte , échauffement non compris, sur un rythme régulier (pas de dénivelé)	Après échauffement, 8km(75% Fcmax)	/
24-juin	2	Ajouter 5min	8km (75%FCmax) + 6km (80%) Prendre 3 à 5 minutes de pause entre chaque.	/
01-juil	3	Ajouter 5min	8km (75%FCmax) + 6km (80%) Prendre 3 à 5 minutes de pause entre chaque.	/
08-juil	4	Ajouter 5min	8km (75%FCmax) + 6km (80%) + 4km (85%) Prendre 3 à 5 minutes de pause entre chaque.	Après échauffement, (30''/30'')x10 à VMA*
15-juil	5	Ajouter 5min, réduire le rythme pour faire descendre la FC	8km (75%FCmax) + 6km (80%) + 4km (85%) + 2km (90%) Prendre 3 à 5 minutes de pause entre chaque.	[(30''/30'')x6] à VMA] x2 ; 3' de récup

VMA : Vitesse déterminée à partir de ce test : <https://youtu.be/KkVB1dtzrkY> / utile pour connaître ses vitesses lors des fractionnés / bien retenir la distance à chaque course pour déterminer la vitesse moyenne ($V = D/T$)

22-juil	6	Continuer à privilégier la durée de la séance plutôt que l'intensité, la séance doit être plus facile	Après échauffement, séance de côtes : choisir une côte à pente moyenne de 100m minimum, courir à 80% de ses capacités (entre 30 à 45s) puis redescendre en marchant pour les débutants ou trottinant. Le temps de descente doit être du double au triple de l'effort de côte. 10 à 15 répétitions	[(20"/40") x 8-10 à 110% VMA] x2 ; 5min de récup
29-juil	7	Ajouter 5min	Séance de côtes, voir ci-dessus. Ajouter 1 à 2 séries par séance et allonger la distance de quelques mètres si possible	[(15"/30")x 10-12] à 120% VMA ; 5min de récup + [(10"/20")x 10-12] à 120% VMA
05-août	8	Ajouter 5min	Séance de côtes, voir ci-dessus. Ajouter 1 à 2 séries par séance et allonger la distance de quelques mètres si possible	[(20"/40") x 6-8 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(30"/1') x 4-6 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(1'/2') x 2 - 4] à 100-110% VMA]
12-août	9	Ajouter 5min	Séance de côtes, voir ci-dessus. Ajouter 1 à 2 séries par séance et allonger la distance de quelques mètres si possible	[(30"/1') x 4-6 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(1'/2') x 2-4 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(1'30/2'30) x 2-3] à 100% VMA]
19-août	10	Ajouter 5min	Repérage et entraînement au changement de position avec votre binôme (vélo <-> course), essayer de trouver votre côté favori pour monter et descendre du vélo	[(1'/2') x 2-4 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(1'30/2'30) x 2-3 à 100% VMA] ; 5min de récup + [(2'/1') x 1-2] à 90% VMA]
26-août	11	Ajouter 5min	récup	[(1'/2') x 2-4 à 110% VMA] ; 5min de récup + [(1'30/2'30) x 2-3 à 100% VMA] ; 5min de récup + [(2'/1') x 1-2] à 90% VMA]
02-sept	12 (course le 08/06)	Libre en durée, privilégier une séance facile et un rythme cool	Derniers repérages	Récup

Planification du Renforcement musculaire

La séance se décompose en 2 parties :

- Le gainage dynamique,
- Le renforcement musculaire.

Pour chacune de ces 10 séries d'un exercice sont à faire avant de passer au suivant ! Pour créer une progression sur chacun de ces exercices, tes coachs te recommandent d'augmenter le nombre de séries plutôt que le temps de travail.

- Le Gainage dynamique

Exercice	Exécution	Image	Nb série	Nb reps	Récup
Swimming	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en position quadrupédique. • Lève bras et jambe opposée en gardant le dos neutre. • Cherche l'horizontalité. • Contracte le périnée. • Alterne droite et gauche à chaque série. 		10	10''	5''
Hollow une jambe	<ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos. • Mains dans le dos pour garder la cambrure naturelle du dos. • Redresse une jambe en la gardant tendue. • Contracte le périnée. • Alterne droite et gauche à chaque série. 		10	10''	10''
Extension de hanche une jambe	<ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos, talons proches des fesses. • Etend les hanches pour charger un alignement genoux / hanches / épaules. • Redresse une jambe en la gardant tendue. • Contracte le périnée. • Alterne droite et gauche à chaque série. 		10	10''	5''
Planche sur une jambe	<ul style="list-style-type: none"> • En position de planche sur les avant-bras. • Redresse une jambe en la gardant tendue. • Contracte le périnée. • Alterne droite et gauche à chaque série. 		10	10''	5''
Superman alterné	<ul style="list-style-type: none"> • Départ allongé sur le ventre. • Redresse la jambe et le bras opposé. • Contracter le périnée. • Alterner droite et gauche à chaque série. 		10	10''	5''
Planche latérale	<ul style="list-style-type: none"> • Départ sur le coude en position latérale, genoux légèrement fléchis. • Hanches au plus haut et complètement perpendiculaire au sol. • Contracte le périnée. 		10	10''	10'

- Renforcement musculaire

Exercice	Exécution	Image	Nb série	Nb reps	Récup
Presse à cuisse	<ul style="list-style-type: none"> • Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps. • Pousse autant en pointe de pied qu'en talon. • Veiller à ne pas verrouiller les genoux les genoux en extension. 		3	15	1'
Leg Curl	<ul style="list-style-type: none"> • Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps. • Veille à redresser les pointes de pied et les garder parallèles durant tout le mouvement. 		3	15	1'
Abducteur	<ul style="list-style-type: none"> • Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps. • Amplitudes maximales. 		3	15	1'
Adducteur	<ul style="list-style-type: none"> • Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps. • Amplitudes maximales. 		3	15	1'
Flexion de genou élastique ou KB	<ul style="list-style-type: none"> • Monte le genou et le bras opposé et maintenir la position 1 seconde avant de reposer le pied. 		3	15	1'
Kick back poulie	<ul style="list-style-type: none"> • Le câble doit déjà être tendu en position de départ • Garde la flexion du genou constante durant tout le mouvement. • Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps. 		3	15	1'
Extension mollets	<ul style="list-style-type: none"> • Va chercher une flexion et une extension maximale • La main peut aider à garder l'équilibre mais n'aide pas le mouvement 		3	15	1'

Pour tous les exercices, le tempo du mouvement est d'une seconde pour contracter et une seconde pour relâcher. Ne prend pas de récupération après la contraction ou le relâchement.

Si vous ne pouvez pas vous entraîner en salle, nous vous proposons des exercices de renforcement sans utiliser les machines de musculation ci-dessus.

Méthode : 3 séries de 15 répétitions pour 1min de récupération

+ Fentes marchées



- Vers l'avant, contrôler l'avancée du genou en gardant le pied avant à plat.
- C'est la cuisse avant qui travaille.
- Le buste doit rester grand mais peut s'incliner légèrement vers l'avant.

+ Extension mollets sur une marche



- S'aider d'un appui pour l'équilibre.
- Les pieds sont écartés largeur de bassin.
- Laisser les talons descendre pour sentir un étirement léger dans les mollets.

+ Montée de marche d'escaliers

- Monter + descente.
- Compter 30 marches.
- Contrôler la descente en restant droit et gainé.
- Freiner la descente dès la pose du pied à la force du mollet, de la voûte plantaire et des cuisses.

+ Fente latérale



- Une jambe tendue, l'autre genou se fléchit en direction des orteils.
- Les pieds bien à plat.
- Contrôler la descente en gardant le dos droit.
- Ne pas alterner à chaque répétition