



**C** CLUB **A** THLÉTIC **S** PORT **A** VIGNONNAIS

# ENTRAÎNEMENT MAISON

## Confinement Novembre 2020

Contact club = [casavignon@outlook.fr](mailto:casavignon@outlook.fr) / [www.casavignon.net](http://www.casavignon.net)

**SEMAINE**

**1**

# Séance 1

## RENFORCEMENT et STRETCHING

ECHAUFFEMENT	Objectif	Exercices	Temps	Consignes	Sécurité et efficacité
	Mise en route cardiaque	Montées de genoux Talons-fesses	10 secondes 10 secondes	Sur place Sur place	Debout Dos droit durant l'exécution

### TEMPS DE TRAVAIL TOTAL : 25-30 minutes d'exercices

RENFORCEMENT : 15-20 minutes Réaliser 6 à 8 séries La SERIE comprend 4 Exercices avec 30 secondes de récupération entre les séries			
EXERCICES	GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITES	TEMPS TRAVAIL	SECURITE ET EFFICACITE
DEMI SQUATS	Quadriceps Grand fessier Adducteurs	30 secondes	Pieds écartés largeur épaule Dos droit gainé Inspiration debout Expiration en remontant 
GAINAGE VENTRAL	Lombaires Abdominaux Obliques	30 secondes	Dos droit Être bien gainé 
FENTES	Quadriceps Psoas iliaque Fessiers Ischio-jambiers	30 secondes	Descendre en fente jambe avant à 90° avec main sur les obliques 
MOUNTAIN CLIMBER	Abdominaux Triceps Ischio-jambiers Fessiers Quadriceps	30 secondes	Position pompe bras tendus Corps droit et gainé Monter les genoux en alternance 

STRETCHING : 10 minutes Mouvement à faire lentement		
EXERCICES	TEMPS TRAVAIL	SECURITE ET EFFICACITE
ROTATION VERTEBRALE	2 x 1 minute à droite 2 x 1 minute à gauche	Sur le dos Bras écarté Genoux fléchis Mettre jambes sur côté opposé 
ETIREMENT BAS DU DOS	1 minute	Au sol, couché sur le dos Ramener jambes et saisir deux genoux Garder jambes jointes Tirer doucement et rapprocher genoux-poitrine 
FLEXION	2 x 30 secondes	Debout jambe tendue Flexion du tronc en douceur Étirer 
ETIREMENT CÔTÉS DU TRONC	2 x 1 minute côté Droit 2 x 1 minute côté Gauche	Debout jambe écartée Bras tendus vers le ciel Mains jointes Incliner le tronc légèrement 

# Séance 2

## VITESSE/EXPLOSIVITE

**Choisir un terrain souple type pelouse ou terre.**

**Echauffement** : 10minutes footing ou corde à sauter

**Gammes** : sur 15m : retour footing léger.

Montée de genoux / talon fesses / Jambes tendues / pas chassés / bondissements pieds joints / foulées bondissantes /

**Explosivité** : 3-4 séries, 3 minutes de récup entre les séries

- 20s de montée de genoux sur place (haute fréquence)
- 5 bondissements pieds parallèles (crapaud)
- 5 bondissements verticaux puis 1 sprint de 15m

**Sprint** : 3-4 séries, 3 minutes de récup entre les séries

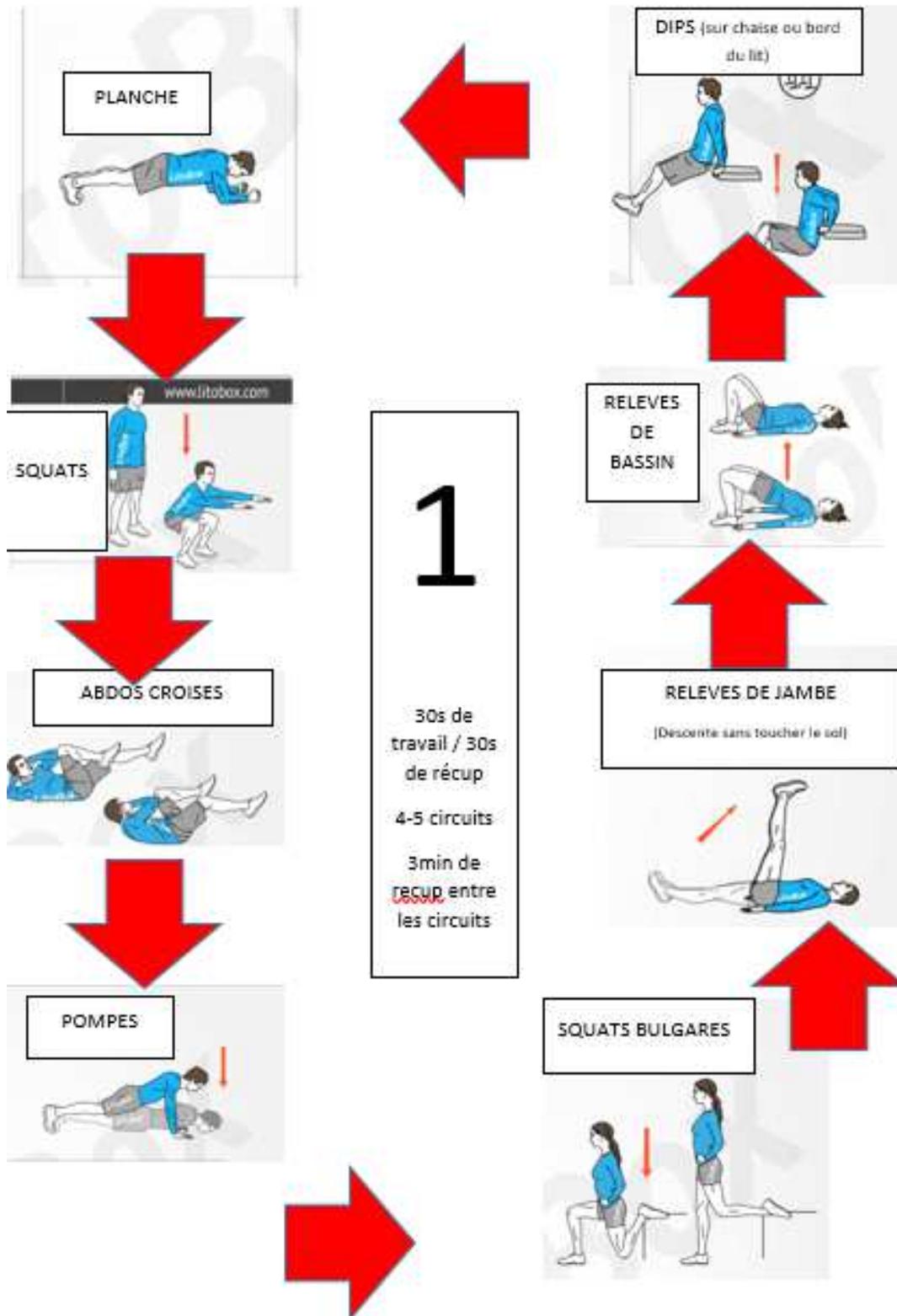
10m / 20m / 30m / 20m / 10m (retour marche)

**Récupération** :

5minutes de footing léger

# Séance 3

Echauffement et récup : 10minutes de footing



**SEMAINE**

**2**

# Séance 1

## VITESSE/EXPLOSIVITE

**Choisir un terrain souple type pelouse ou terre.**

**Echauffement** : 10minutes footing ou corde à sauter

**Gammes** : sur 15m : retour footing léger.

Montée de genoux / talon fesses / Jambes tendues / pas chassés / bondissements pieds joints / foulées bondissantes /

**Explosivité** : 3-4 séries, 3 minutes de récup entre les séries

- 10 marches en sprint (si absence de marche 5s de montée de genoux à fond)
- 5 foulée bondissantes (mettre un repère à chaque série et tenter d'aller plus loin)
- 5 bondissements pied gauche
- 5 bondissements pied droit

**Sprint** : 3-4 séries, 3 minutes de récup entre les séries

10m / 20m / 30m / 20m / 10m (retour marche)

**Récupération** :

5minutes de footing léger

# Séance 2

## Endurance

**Choisir un terrain souple type pelouse ou terre.**

**Echauffement** : 10minutes footing ou corde à sauter

**Gammes** : sur 15m : retour footing léger.

Montée de genoux / talon fesses / Jambes tendues / pas chassés / bondissements pieds joints / foulées bondissantes /

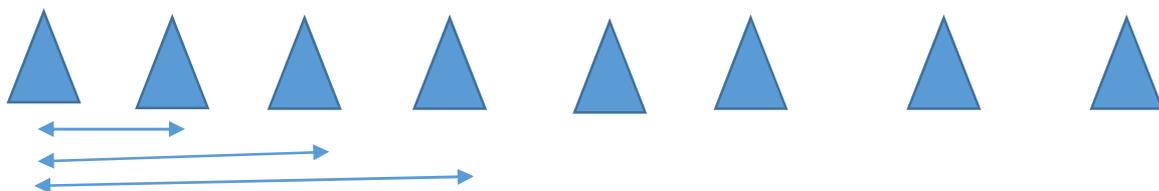
**Courses navettes** : 30s de travail 30s de récupération pendant 5minutes

Installer 2 repères espacés de 15m, sur 30s faire le plus grand nombre d'aller-retour en touchant chaque repère d'une main.



**Montée-descente** : 30s de travail 30s de récupération pendant 5minutes

Placer 8 repères espacés de 2m. Du 1<sup>er</sup> repère aller au 2<sup>ème</sup> puis revenir puis aller au 3<sup>ème</sup> puis revenir aller au 4<sup>ème</sup> puis revenir etc...



Etc...

**Récupération** : 5minutes de footing léger

# Séance 3

Echauffement et récup : 10minutes de footing

