

<http://ac-chateau-thierry.com/spip.php?article643>



Semi-Marathon des Fables : la préparation - 1re quinzaine de mars

- Le club - Histoire du club - Actualités 2010 -



Date de mise en ligne : dimanche 28 février 2010

Copyright © AC CHATEAU-THIERRY - Tous droits réservés

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 1re quinzaine de mars

Nous vous proposons toutes les deux semaines une programmation qui doit vous permettre , en deux mois , de participer en bonne condition physique au semi marathon de CHATEAU THIERRY. Le contenu de cette programmation à pour objectif de vous apprendre à courir plus longtemps, plus vite et éviter la blessure par un travail de renforcement musculaire et d'étirements.

Voici le contenu du programme de la 1re quinzaine de mars

dates	Lundi/mardi/mercredi	Jeudi/vendredi	Samedi/dimanche

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 1re quinzaine de mars

1/03 au 7/03			Séance importante
45' de footing (avec cardio)	45' de footing (avec cardio)	Footing de 1h 20'	30' de footing (avec cardio)
Test-30 pulsations		avec cardio fréquence mètre	Test-30 pulsations
+		Test-30 pulsations	+
En côte (8 à 10%)		à ne pas dépasser +	30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 6 fois
20 montées de genoux x 5		4 x 10"	Sur terrain plat.
Récupérer 1 ' entre chaque répétition.		En accélérant	+
+		pas au maximum	4à5' de récupération
8 x 12" accélérations en côte		Récupération 1'entre chaque.	+
En montant haut les genoux , attitude droite, foulées amples.		+	30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 6 fois
Pas au maximum.		gainage	Sur terrain plat.
Récupérer 1' entre chaque.		10 exercices de 30"	
+		« entrainement-sportif.fr »	Pulsations à s'approcher mais à ne dépasser, IMPERATIVEMENT :
étirements (passifs)pendant 10'			Pulsations max (du test) - 6
30"par étirements			
2 répétitions par groupe musculaire.			

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 1re quinzaine de mars

8/03 au 14/03	<u>Mercredi :</u> Footing de 1h avec cardio fréquence mètre: <i>Test-30 pulsations</i> à ne pas dépasser. + 5 x 10" pas au maximum Récupération 1'entre chaque.	Repos total	Footing de 1h 30' avec cardio fréquence mètre <i>Test-30 pulsations</i> à ne pas dépasser + 5 x 10" En accélérant pas au maximum Récupération 1'entre chaque. + <u>gainage</u> 10 exercices de 30"
--------------------------	--	--------------------	--