



SÉANCES DE SUBSTITUTION

Ces séances sont à réaliser une fois de temps en temps à la place des séances de courses du programme ou en plus du programme.

❖ Course sur plage

Si vous partez en vacances et que vous êtes au bord de la plage, autant en profiter !!!

Exemple de Séance :

- 20' d'échauffement jogging sur le sable
- Sur 20-30m : effectuer un exercice spécifique à l'aller et revenir en trottinant pendant 3x6min
 - Exercices spécifiques :
 - Skipping (élévation Gx)
 - Tape-Fesses
 - Déplacements latéraux
 - Multibonds
 - Sauts cloche-pied
 - Déboulé (Accélérations progressives)
 - ...
 - Modalités : Travailler de manière spécifique pendant 6' en effectuant 3-4 fois d'affilé l'un des exercices spécifiques puis passer au suivant. Après 6', trottinez pendant 4'-5'. Puis recommencez !
- Récupération : Trottinez 10'

❖ Sortie vélo en montagne ou autre

- Modalités :
 - minimum 1h-1h30 de vélo à bonne allure
 - viser les 80%FCmax ou plus

❖ Séance de Corde à Sauter

Le travail avec corde à sauter se fera sous forme d'interval training. Pour cela nous allons alterner un effort cardio avec corde à sauter et un effort de renforcement musculaire.

Instructions :

- Il est très important d'enchaîner directement de la partie corde à sauter aux exercices de renforcement musculaire et vice-versa afin de garder son rythme cardiaque élevé et que notre capacité et puissance aérobie soient améliorées.
- Faites attention à vos positions lors des exercices de renforcement musculaire !
- Je vous laisse libre choix pour les exercices de corde à sauter et de renforcement musculaire. Cependant, veillez à varier les exercices de renforcement et d'insister sur le gainage.
- Ne pas exécuter des exercices qui ne sont pas à votre portée à la corde à sauter. Sinon le travail sera discontinu et ne sera pas assez stimulant pour votre système cardio-vasculaire (à cause des nombreux arrêts).

Modalités de travail :

- 30"-30" ou 45"-45" ou 1'-1'
- 8-10' d'effort
- 3 séries
- 1'30" récup entre séries

Exemples d'exercices:

- Corde à sauter :
 - normal 2 Pieds
 - alterner les pieds
 - fente avant
 - saut avant-arrière
 - saut droite-gauche
 - saut écart-rapproché
 - Skipping
 - Talons Fesses
 - Double saut
- Exercices intermédiaires :
 - Gainage :
 - normal
 - écarté puis rapprocher les pieds
 - se pencher en avant-arrière
 - élever une jambe alternativement
 - latéral
 - dorsal

- Pompes : Bras plus ou moins écartés, pas besoin de faire beaucoup de répétitions mais tenir pendant toute la durée choisie
- Abdos
- Squats

Exemple de séance :

- 3x8x30"-30" avec 1'30" récup entre séries → 3 séries de 8x 30" de corde suivi de 30" de renfo muscu.

Exercice corde à sauter		Renforcement musculaire
1^{er} 30"-30"	2 pieds joints	Gainage facial
2^e 30"-30"	2 pieds joints	Gainage facial
3^e 30"-30"	Alterner pied droit-pied gauche	Abdos
4^e 30"-30"	Alterner pied droit-pied gauche	Pompage
5^e 30"-30"	Saut avant-arrière	Gainage facial
6^e 30"-30"	Saut avant-arrière	Gainage latéral droit
7^e 30"-30"	Skipping	Gainage latéral gauche
8^e 30"-30"	Skipping	Abdos