LOMBARD Florian
Préparateur Physique
Kinésithérapeute
0471/30.52.84

Programme Endurance

U14 Royal Uccle Sport 2025-2026

Session 1	Session 2	Circuit-Training	Autres activités
1er Microcycle (07/07-13/07)			
Capacité Aérobie (CA) **35'** Course continue ou **2x17'** avec **1'30"** récup active	**Variations de vitesses (Puissance Aérobie PA)** ▪ **5'** échauf. ▪ **3x (2'** rythme soutenu - **2'** jogging**)** ▪ **5'** Récup active ▪ **3x (2'** rythme soutenu - **2'** jogging**)** ▪ **5'** course normale	**Circuit Training Partie 1** ▪ **30sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	▪ Vélo **min 60', moy18km/h** ▪ Séance corde à sauter ▪ Foot, Tennis, Padel, Kayak, Natation…

2ième Microcycle (14/07-20/07)			
CA **40’** Course continue ou **2x20’** avec **1’30"** récup active	**Variations de vitesses (PA)** ▪ **5’** échauf. ▪ **3x (3’** rythme soutenu -**1’30"** jogging**)** ▪ **5’** Récup active ▪ **3x (3’** rythme soutenu -**1’30"** jogging**)** ▪ **5’** course normale	**Circuit Training Partie 1** ▪ **40sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	**Idem**
3ième Microcycle (21/07-27/07)			
CA **6km** Course continue	**Fartlek (CA-PA)** ▪ **10’** échauffement ▪ **Fartlek 3x5’** avec **3’** récup active entre les séries ▪ **5’** course normale	**Circuit Training Partie 1** ▪ **45sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	**Idem**

4ième Microcycle (28/07-03/08)			
CA **40’** Course continue ou **2x20’** avec **1’30"** récup active	**Fartlek (CA-PA)** ▪ **10’** échauffement ▪ **Fartlek 3x6’** avec **3’** récup active entre les séries ▪ **5’** course normale	**Circuit Training Partie 2** ▪ **40sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	**Idem**
5ième Microcycle (04/08-10/08)			
Interval-Training (IT) (PA) ▪ **5’** échauffement ▪ **IT 3x5x30"-30"** avec **4’** récup active ▪ **5’** jogging	**Interval-Training (IT) (PA)** ▪ **5’** échauffement ▪ **IT 3x6x30"-30"** avec **4’** récup active ▪ **5’** jogging	**Circuit Training Partie 2** ▪ **45sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	**Idem**

6ième Microcycle (11/08-17/08)			
Interval-Training (IT) (PA) ▪ **5'** échauffement ▪ **IT 3x9x20"-20"** avec **4'** récup active ▪ **5'** jogging	**Interval-Training (IT) (PA)** ▪ **5'** échauffement ▪ **IT 3x12x15"-15"** avec **4'** récup active ▪ **5'** jogging	**Circuit Training Partie 2** ▪ **45sec** par exercice ▪ **10sec** entre chaque exercice ▪ **3** séries	**Idem** *' = minutes* *" = secondes*

Explications

- **Général :**

Créez un groupe **STRAVA pour votre équipe et challengez-vous !** Chaque semaine vous verrez le classement de ceux qui ont le plus travaillé physiquement.
L'intensité de chaque séance dépendra de vous **! Je compte sur vous pour faire ça à fond !**

- **Circuit Training :**

Conseillé de la faire minimum 2x/semaine. Vous pouvez le faire après une séance de course.

- **Fartlek :**

Il s'agit d'un type d'entraînement qui prépare à l'intervalle training. Cela consiste à faire varier l'intensité d'effort et d'ainsi augmenter la fréquence cardiaque.
Lors de votre entraînement vous choisirez soit :
- une distance plate de 30-50m
- une montée de 30-50m
- plusieurs marches d'escaliers
- ....

Vous effectuerez des allers-retours sur cette distance en variant les vitesses et les exercices de courses. L'aller se fera rapidement, à un niveau d'intensité proche de votre maximum. Le retour se fera en trottinant afin de reprendre légèrement son souffle (Ne marchez pas !). Si vous sentez que cela est facile, n'hésitez pas à revenir à une allure plus soutenue. Sur les distances de 30-50m, vous pouvez varier le type de course : talon-fesse, skipping, déplacements latéraux, déplac. lat. bas sur appuis, déplac. lat en avancant en zig-zag, course arrière, sirtaki, course jambes tendues, accélération de course.... vous pouvez laisser place à votre imagination.... allez dans la forêt, faîtes le sur du sable...

- **Intervalle training (IT) :**:

C'est par ce type d'entraînement que vous développerez votre puissance aérobie.
Si je prends le l'exemple : **IT 3x5x30"-30" ; récup 4' entre séries**. Cela signifie qu'il y a 3 séries. Lors d'1 série vous allez faire 5 fois une alternance de course intensive (30secondes) et de trottinement (30secondes). Une fois ces 6 répétitions effectuées vous avez le droit à 4' de récup durant lesquels vous pouvez marcher au début mais vous passerez rapidement au trottinement léger.

- **Récupération active :**

La récupération active est de la récupération en mouvement. Ne vous arrêtez pas mais trottinez le temps de retrouver votre souffle puis faîtes un petit jogging pendant le temps restant.