

<http://ac-chateau-thierry.com/spip.php?article639>



Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de février

- Le club - Histoire du club - Actualités 2010 -



Date de mise en ligne : samedi 13 février 2010

Copyright © AC CHATEAU-THIERRY - Tous droits réservés

Nous vous proposerons 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.

RESPECTER UN JOUR DE REPOS MINIMUM ENTRE CHAQUE SEANCE

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

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de février

15/02 au 21/02	Footings de 1h avec cardio fréquence mètre 220-âge-30 : pulsations à ne pas dépasser en footings + <u>Importantissime</u> :TEST Prise de pulsations maximales : 1'30"(ou 1 tour de piste) à 100% Relever vos pulsations maximales et retenez les , se sera votre référence pour vos entrainements futurs.	45' de footing (avec cardio) Test-30 pulsations + 20 montées de genoux x 4 20 talons fesses x 4 Récupérer 1 ' entre chaque exercice. + Trouver une côte de 8 à 10% 20 montées de genoux x 8 Récupérer 1 ' entre chaque répétition. + étirements (passifs)pendant 10' 30"par étirements 2 répétitions par groupe musculaire.	Footings de 1h avec cardio fréquence : Test-30 pulsations à ne pas dépasser. + <u>gainage</u> 10 exercices de 30" (exercices sur « entrainement-sportif.fr »)
----------------	---	--	--

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de février

22/02 au 28/02	Footings de 1h avec cardio fréquence mètre: Test-30 pulsations à ne pas dépasser. + 5 x 10" pas au maximum Récupération 1'entre chaque.	45' de footing (Test-30 pulsations) + <u>en côte :</u> 20 montées de genoux x 8 Récupérer 1 ' entre chaque exercice. 6x 10"en accélération, montez bien les genoux Privilégier la technique de course. + étirements (passifs)pendant 10' 30"par étirements 2 répétitions par groupe musculaire.	Footings de 1h 15'avec cardio fréquence mètre Test-30 pulsations à ne pas dépasser + 5 x 10" pas au maximum Récupération 1'entre chaque. + <u>gainage</u> 10 exercices de 30"
----------------	---	--	---

Récupération et prévention : hydratation, alimentation, sommeil et étirements.