

## **PROGRAMME (NON EXHAUSTIF) POUR MAINTIEN ESTIVAL**

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE ( 2 SÉANCES PAR SEMAINE)**

#### **Séance n°1 :**

**Description :** répéter 4 fois le circuit suivant avec peu de temps de pause entre les différents exercices et entre les séries...

- Fentes latérales : 12/jambes ; appuis sur toute la surface du pied, épaules redressées
- Fentes classiques : 8/jambes
- Pompes (écart de mains : largeur d'épaules) : le maximum, « jusqu'à l'échec »
- Tractions australiennes / tirage : 10 répétitions
- Ischio-jambiers : 12 répétitions
- Abduction jambe par jambe : 20 répétitions par jambe

**Intensité :** 3/5

#### **Séance n°2 :**

**Description :** répéter 3 fois le circuit suivant avec 1 minute de repos entre chaque exercice et 3 minutes de pause entre chaque série.

- 20 secondes de schuss PUIS 8 squats sautés
- Fentes explosives avec pied surélevé : 6 répétitions par jambe
- Soulevé de terre roumain : 10 répétitions par jambe
- Pompes explosives / pompes sautées sur les genoux : 10 répétitions
- Tractions explosives délestées (soit grâce à un élastique, soit à l'aide de quelqu'un qui nous pousse un peu vers le haut...) : 4 à 6 répétitions en fonction de la rapidité d'exécution
- Corde à sauter : 40 tours le plus rapidement possible

**Intensité :** 3/5

### **AÉROBIE/ENDURANCE ( 2 SÉANCES PAR SEMAINE)**

#### **Séance n°1 :**

**Description :** Marche en montagne / cyclisme

**Durée :** minimum 2h00 pour la marche, minimum 1h30 pour le vélo, minimum 1h00 de roller

**Intensité :** 2/5 ou modérée, avec quelques accélérations courtes pour faire monter le cardio !

**Séance à réaliser au moins trois fois en roller, d'ici septembre...**

#### **Séance n°2 (type parcours en forêt) :**

**Description :** 3 séries de 12 minutes de course à pied. On observe 5 minutes de récupération entre chaque série. Les 5 minutes de récupération s'effectuent en marchant et/ou à l'arrêt mais debout.

**Série : on cherche à avoir trois rythmes de course - on trotte - on sprint - on cours en descente - le sprint est à réaliser sur +/- 30 mètres**

**Intensité : 3-4/5**

### **Séance n°3 (type circuit training)**

**Description : on réalise 3 fois le circuit suivant. L'objectif est d'arriver à s'en sortir en 30-30 à la fin de l'été (30 secondes d'effort puis 30 secondes de repos et ainsi de suite). On Commence pour la première séance par 30-60 puis 30-50 puis 30-40 puis 30-30**

- Bonds de chaque côté d'une haie/une corde/un élastique à hauteur de rotule (genou)
- Burpees
- Corde à sauter
- Mountain climbers
- Pas chassés à droite
- Montée de genoux
- Pas chassés à gauche

**3 minutes de récupération entre chaque série !**

**Intensité : 4-5/5 donc pas plus de 4 avant fin août**

### **GAINAGE ( 3 FOIS PAR SEMAINE)**

**Séance n°1 :**

**Description : séance d'abdos de la vidéo (voir le lien ci-dessous) - 4 minutes uniquement - PUIS 4 séries**

- Superman : sur le ventre, je lève les épaules le plus possible (mais pas les pieds) pendant 40 secondes
- planche latérale : 30 seconde de chaque coté
- planche sur le dos : 40 secondes
- Pompes : 10 répétitions

**Séance n°2 : (plutôt axée sur l'équilibre)**

**Description : trouver un fil/une chaine/une slackline et tenir le maximum de temps dessus. On commence avec de l'aide, on essaye de marcher, on repasse à l'arrêt sur un pied avec de l'aide, puis on marche de nouveau et de plus en plus et on essaie de ne pas utiliser l'aide...**

**Pendant les pauses, on peut alterner entre les deux exercices suivants :**

- 40 secondes twist plank
- 40 secondes de superman en levant simplement les pieds et les jambes mais pas les épaules

**Le but est de gagner en équilibre et de réaliser au moins trois fois chaque exercice proposée ci-dessus.**

## Supplément d'information et points sensibles :

Toutes les séances doivent impérativement être précédées d'un échauffement. Il permet d'éviter les blessures, de rendre votre séance plus efficace et de préparer le corps à fournir un effort. Pour savoir si vous êtes bien échauffés, plusieurs indices :

- Je suis essoufflé (un peu)
- Je transpire
- J'ai chaud
- J'ai le coeur qui bat plus vite

Ces séances sont assez classiques et visent des qualités physiques précises. Par ailleurs, ils n'est absolument pas proscrit de remplacer une séance de gainage par une session d'escalade si l'opportunité se présente ou bien de faire de la natation pour l'aérobie... libre cours à l'imagination car nous sommes, certes, des skieurs mais nous sommes surtout des sportifs !

Aussi, je vous encourage à créer une routine d'étirement (ce qui prend une vingtaine de minutes par jour) et de la réaliser 3 fois par semaine. Attention, les étirements ne vont pas vous éviter d'avoir des courbatures, bien au contraire. C'est pourquoi je vous demanderai de les réaliser de manière espacée entre vos séances. Ils apportent de la souplesse. La souplesse permettra d'être plus mobile et être plus mobile rend plus fort...

Aujourd'hui internet reste notre premier outil à portée de main. N'hésitez pas à vous inspirer des entraînements des skieurs et autres sportifs que vous voyez sur la toile ou dans votre quotidien. En cas de doute de votre part, vous pouvez bien entendu me contacter pour que je puisse vous donner un avis, des consignes, des infos, etc...

## Garder en tête :

- on rentre le ventre sur tous les exercices de gainage, d'abdos, de lombaire (superman) et n'importe quel exercice qui demande un minimum d'équilibre (soulevé de terre roumain, fentes, etc...)
- Lorsque l'on travaille le cardio, la phase d'expiration et aussi importante que la phase d'inspiration. Pensez à souffler!!

**- « USE IT or LOOSE IT »... c'est le principe de base de l'entraînement. Toute qualité physique que nous ne sollicitons pas est perdue c'est pourquoi la régularité et la rigueur sont de mise jusqu'à la reprise des séances d'automne si l'on ne veut pas recommencer de zéro...**