



PPG en autonomie - Fin août - U12 & U14

| | |
|---------------------|------------------------|
| ■ État | En cours |
| ■ Type de ressource | Programme en autonomie |

Programme Type de PPG en autonomie sur 10 jours

| Mercredi 20 Août | Jeudi 21 Août | Vendredi 22 Août | Samedi 23 Août | Dimanche 24 Août |
|-------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------|
| Aérobic - CAP 30' à 60' | Renforcement Musculaire | Repos + Gainage 10' | Aérobic - CAP / Vélo Fractionné | Repos |

| Lundi 25 Août | Mardi 26 Août | Mercredi 27 Août | Jeudi 28 Août | Vendredi 29 Août | Samedi 30 Août | Dimanche 31 Août |
|------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|-------------------------|----------------------------------|------------------|
| Circuit Training | Sport Divers (collectif ou autre) | Repos + Gainage 12' | Circuit Training | Renforcement musculaire | CAP et Marche à Pied en montagne | Repos |

Séance type aérobic / endurance

- Course à pied pendant 40 à 60 minutes

On part à allure "tranquille" pour 10 minutes (je peux respirer uniquement avec le nez)

On peut augmenter son rythme ensuite pour courir plus et parler plus difficilement... pendant 5 à 8 minutes (à SV2)

- Je cours en respirant par la bouche obligatoirement
- Je parle avec des phrases hachées
- Pour ceux qui connaissent leur VMA et qui ont une montre, je cours à une vitesse de 80% de ma VMA

Je reviens à un rythme stable et plus léger pour une durée de 10 à 15 minutes

Je repars à un rythme à SV2 pour 5 à 8 minutes.

Puis retour au calme avec 10 à 20 minutes à un rythme "tranquille" (ou mes phrases sont continues et je peux éventuellement respirer que par le nez)

- Vélo / marche & trail

Sortie d'une durée comprise entre 1h30-2h00 (vélo) et 5-6 heures (marche avec un peu de course à pied)

- Fractionné en Course À Pied ou Vélo

Échauffement à un rythme facile pendant 10-15 minutes

Puis 6 fois : 30 secondes d'effort intense voie à bloc et 30 secondes de récupération en courant / roulant tranquillement

On se repose pendant 3 à 5 minutes en courant / roulant tranquillement après les 30 dernières secondes d'effort intense

On repart sur 6 fois 30/30...

De nouveau on repose puis on peut refaire 6 fois 30/30 si on a encore du jus

Fin de séance = 10 à 15 minutes en courant / roulant tranquillement

- **Circuit training**

Bien s'échauffer avant (en course à pied et gammes d'athlétisme par exemple)

Vous prenez 6 à 10 exercices que l'ont peut réaliser à un rythme soutenu / intense

- Burpees
- Montée de genou
- Corde à sauter
- Jumping jack
- Squats sautés
- Bonds latéraux au-dessus d'une haie
- Mountain climb
- Fentes
- Pompes
- Tractions assistées
- Twisted plank
- etc...

Vous choisissez une durée d'effort comprise entre 30 et 40 secondes et une durée de repos entre chaque exercice comprise entre 30 et 0 seconde et vous avez votre circuit training.

Vous pouvez réaliser le circuit 2 à 4 fois avec 3 minutes de repos entre chaque circuit.

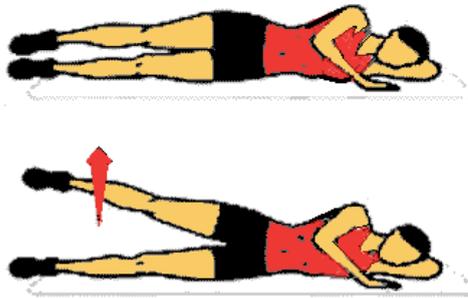
Séance Renforcement Musculaire

À réaliser en circuit :

- 12 pompes (sur les pieds ou sur les genoux)
- 10 à 15 dips sur un banc ou un muret
- 15 tractions australiennes (à l'horizontale)
- 8 tractions (avec élastique) ou 10 tractions avec un tabouret sous les pieds pour s'aider légèrement avec les jambes
- 12 fentes (axiales) par jambes
- 8 à 10 fentes latérales par jambes
- 20 hiptrust ou l'on maintient la position en l'air pendant 3 secondes (évidemment on ne pose jamais le bassin)



- 15 à 20 abductions de jambes par coté



On essaie d'enchaîner les exercices et les circuits avec le moins de repos possible et on réalise le circuit 4 à 6 fois.

Séance Gainage

- On peut fonctionner de la manière suivant avec 40 à 50 secondes d'effort et 20 à 10 secondes de repos / changement d'exercice sur une durée de 10 à 15 minutes en fonction de la motivation
 - Exemple d'une suite d'exercices intéressants pour le ski alpin :
 - Rameurs croisés
 - Planche latérale à gauche
 - Planche latérale à droite
 - Superman (sur le ventre, on lève soit les épaules soit les jambes mais jamais les deux en même temps)
 - Planche dorsale

Bien entendu, vous pouvez adapter les exercices à votre guise et la durée aussi... ceci est un exemple.