

Quelques conseils simples pour préparer la corrida, pour rester en forme et en santé

Propositions à prendre « piano » mieux vaut moins que trop, mieux vaut 3 fois un peu que 1 fois beaucoup dans une semaine. Au bout du compte il faut juste vérifier que l'on peut faire 10 kms. Un plan sur 8 semaines est un minimum (le mieux est de s'entretenir toute l'année).

L'entretien régulier même minime (10 à 15mn tous les jours ou les deux jours) est la clé « santé » pour tous quelques soit le métier, un vrai gain pour la sécu !!! Et une bouffée de détente chaque jour

⇒ **Mobilité au quotidien** : se déplacer à vélo ou en marchant au quotidien est une base santé physiologique et psychologique mais aussi de vrais fondations pour une bonne forme sans avoir besoin d'ajouter beaucoup de séances. Et **nous met en transition au quotidien**.

La base de la forme est une vie saine : sommeil, alimentation, hydratation etc Le sport est un levier santé très important mais ne fait pas de miracle si le reste n'est pas là.

B-A BA pour comprendre les contenus de séances

Gammes (entretien physique et technique) = talons fesses, élévations de genoux (pas trop hauts) ou marche rapide sur des portions aller-retour de 30 à 50m . Prévoir abdominaux et étirements (sans forcer) régulièrement.

3 allures repères pour un menu d'entraînement varié et équilibré :

1/ **allure 3 ou VMA** (mise en condition physique du coureur). C'est du plaisir (celui d'aller plus vite mais sans être à fond) : 30/30 : 30'' course, 30'' récupération footing =>, essoufflement pendant la récupération mais jamais mal aux jambes

2/**Seuil = all 2** : c'est l'allure de son record sur 50' : donc sur plus court c'est facile : on ne parle pas mais l'équilibre respiratoire est là (ventilation soutenue et en équilibre) . Plaisir d'aller plus vite en étant à l'aise.

3/ **allure 1** = Endurance (footing) : allure modérée sans trainer les pieds (on peut parler facilement) se sentir très à l'aise, penser à la technique : attitude, bras rythmée, appuis solides, foulées courtes, relâchement. On peut alterner course lente et marche soutenue, cela permet des sorties plus longues sans se faire du mal (effet santé : élimination des graisses se fait sur la durée et non sur l'intensité)

Utiliser des sigles permet de s'exprimer et de lire plus facilement le contenu du plan ex

G = Gammes

Récup ou **R** = récupération

Durée modifiable en fonction de la forme, mieux vaut plus d'étirements ou de gammes que de tenir le programme à tout prix, la progression dépendra plus de la régularité que du contenu de chacune d'entre elles.

Semaine de récupération : toutes les 4 semaines, il faut ménager une semaine de régénération, indispensable pour garder le plaisir et permettre au corps d'assimiler en évitant le surentraînement donc l'effet inverse recherché. **Planification = 3 semaines + 1**

Exemple de plan,2022 / l'idéal est personnaliser et d'être conseillé sur le terrain (club ..)

Lundi 7 nov	M	Mer 9 nov	J	Vendre	Samedi 12	Dima13
		Footing + 2x 4' de 30/30 R 3'		Footing 45' en alternant course et marche (4 +2)	15 à 20' footing 10' gammes	
Lundi	M	Mercr 16	J	Vendre	Sam 19	Dima 20
		Footing + 2x 6' de 30/30 R 3'		Footing 45' en alternant course et marche (6 +2) + G Et étirements	20 à 25' footing 10' gammes 2x3' all corrida R 2'	
Lundi	M	Mercr 23	J	Vendre	Samedi 26	Dim 27
		15 à 20' end + gammes + 2x8' 30/30 R 2'30'		Footing 45' à 50' en alternant course et marche (10 +2) + G et 1 ou 2 accel Et étirements	20' footing 10' gammes 2x6' all corrida R 2'	
Lundi	M	Mercr	J 1 ^{er} déc	Vendre	Sam 3	Diman 4
		15 à 20' end + gammes + 2x5' 30/30 r 2'		Footing 35' en alternant course et marche (à l'envie)	20' Footing 5' à 10' gammes 2x4' all corrida	
Lundi 5 déc	M	Mercr 7	J	Vendre	Samedi 10	Dima11
		15 à 20' end + G + 30'/1' /1'30'/ 1'/30''/ 1' / 1'30''/1' /30'' pendant 12 à 15' avec 30'' de récup entre		Footing 45' en continue + G +1 ou 2 accel et étirements	20' Footing 5' à 10' gammes + 3 à 5 cotes de 120m 2x 8' all corrida	
Lundi	M	Mercr 14	J	Vendre	Sam 17	Dima 18
		15 à 20' end + G + 2x10' 30/30 r 2'		Footing 50' à 1h en continue + G et 1 ou 2 accel et étirements	20' Footing 5' à 10' gammes + 3 à 5 cotes de 120m 2 x10' all corrida	
Lundi	M	Mercr 21	J	Vendre	Samedi 18	Dima 25
		15 à 20' end + gammes + 30'/1' /1'30'/ 1'/30''/ 1' / 1'30''/1' /30'' pendant 12 à 15' avec 30'' de récup entre		Footing 50' à 1h 15 en continue : faire 10 à 12km + G et 1 ou 2 accel et étirements	20' end 5' à 10' G + 3 à 8 cotes de 120m	NOEL
Lundi	M	Mercr 28	J	Vendre 30	Samedi 31	D 1 janv
15' end 5' G + 8' à 10' 30x30 + 5' end + étirements			10 à 15' + 3x30'' r30''	CORRIDA		
Lu 2 janvier	M	Mercr 4	J	Vendre	Samedi 7	Diman8
Lundi	M	Mercr 11	J	Vendre	Samedi 14	Dima 15
Lundi	M	Mercr 18	J	Vendre	Sam 21	Dima22
Lundi	M	Mercr 25	J	Vendre	Samedi 28	Dim 29