

Préparation individuelle seniors et U18 pour une reprise en janvier 2021

Cette préparation nécessitera un calcul de sa VMA : voici une définition et l'explication du test

Définition : la vitesse maximale aérobie, ou VMA, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la VO2Max. En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Vous n'avez rien compris ? Ce n'est pas grave en gros cette vitesse définit votre aptitude à gérer la répétition des efforts et surtout à être performant lors de ces efforts.

Pour la déterminer c'est très simple il va vous falloir un tracé dont vous connaissez la distance. L'idéal étant une piste d'athlétisme de 400m(bien entendu), ou bien un terrain de foot dont vous connaissez précisément les dimensions ou bien encore le chemin entre chez vous et le stade(remplacer par bar ou toute autre échoppe préférée). Prenons l'idéal : la piste d'athlé.

Le test va durer 6minutes et consiste à courir le plus rapidement possible sans s'arrêter et sans tomber dans les pommes. Faites attention vous êtes en reprise....ne vous ne surestimez pas.

Au bout de ces 6minutes, prenez la distance parcourues en mètre et divisez cette valeur par 100. Vous obtenez alors votre VMA. Exemple en 6minutes j'ai parcouru 1600mètres, ma VMA est donc de 16kmh. (si vous êtes à au dessus de 16.5 prenez 17 ; en dessous prenez 16)

Pour se donner un repère si VMA = 16 | Vitesse de footing = 11.2.(environ 70%)

Sur 100m : VMA = 22.5sec Footing = 32sec

Tableau de correspondance VMA / distance et temps de travail

VMA	Vitesse footing	Temps aux 100 m pour travail VMA	Temps aux 100 m pour les footings
9	6,5	39	54
10	7	36	51
11	7,7	33	47
12	8,4	30	43
13	9,1	28	39
14	9,8	26	36
15	10,5	24	34
16	11,2	22	32
17	11,9	21	31
18	12,6	20	28
19	13,3	19	27

Programme de préparation physique pour les 3 ou 4 semaines suivantes

La semaine 1 est à réaliser uniquement si vous n'avez pas fait d'exercices physiques les 2 dernières semaines.

Si vous avez couru ces dernières semaines : passer directement à la semaine 2 !

Cette préparation physique est à commencer dès cette semaine

- La séance 1 est à réaliser les dimanche, lundi ou mardi
- La séance 2 est à réaliser en remplacement de la séance de mercredi si vous êtes absente
- La séance 3 est à réaliser en remplacement de la séance du vendredi si vous êtes absente.

Semaine 1 : (2 séances)

Séance 1 :

- 30 mn de footing (allure modérée)

Séance 2 :

- 30 mn de footing (allure modérée)

- 10 mn de gainage (face, côtés)

Semaine 2 : (3 séances)

Séance 1 :

- 20 mn de footing + test VMA

Séance 2 :

- Séance cross training en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=IXNumSSkdD8>

Séance 3 :

- 20min footing
- 5min à 12kmh (si votre VMA est inférieur à 13kmh réduisez à 11kmh)
- 12kmh = 2min au 400m -
- 5minute de repos -
- 5min à 12kmh
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- Gainage pendant 10min (face, côtés)

Semaine 3 : (2 séances)

Séance 1 : 40min footing - Gainage pendant 10min

Séance 2 : [30 minutes de Cardio Training | ELLE Fitness](#)



Semaine 4 :

Séance 1 :

- 20' footing
- Faire 8 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 3min footing
- 7x 150 m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque
- 5min footing
- Gainage pendant 10min

Séance 2 :

- 45 mn de footing

Séance 3 :

- 20' footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 3min footing
- 6x 200 m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque
- 5min footing
- Gainage pendant 10min

Attention : éviter les étirements passifs entre les séries et en fin de séances

Pensez à bien vous hydrater et à courir avec de bonnes chaussures pour éviter les blessures !!



Bon courage à toutes

Vous pouvez y ajouter les exercices de renforcement musculaires ci-dessous :

Liste des exercices de renforcement musculaire

Temps de travail et temps de récupération minimum : Bien entendu vous pouvez en faire plus

Liste des renforcements musculaires :

PLANCHE



2 x 30" / 30"

PLANCHE DOS



2 x 30" / 30"

SQUAT



3 x 10 squats

FENTE



4 x 10 fentes

POMPE



3 x 10 pompes

DIPS



3 x 10 dips

LEVÉE DE JAMBES



2 x 10 levées

LA CHAISE



2 x 30" / 30"

PLANCHE CÔTÉ



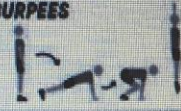
2 x 30" / 30"

CYCLISTE



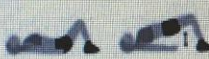
2 x 30" / 30"

BURPEES



3 x 10 burpees

LE PONT



4 x 10 ponts

SIT UP



3 x 10 sit up

ALPINISTE



2 x 30" / 30"

RAMEUR



3 x 10 rameurs

CRUNCH



3 x 10 crunchs