






Séance no. : 2 lundi 2005-10-03 1.8.10 (1.8km) NAT.Olymp. PROG 00h00 Durée (h:min) 00h06

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 4 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Glace ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 300m en alternant au choix crawl et dos, nager a allure souple!	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
2	00:02	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:30 P; faire les 100m comme suit: 25m éduc / 25m nage technique ! Nager long et souple	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:01	Centrale : Natation	1 X 6 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; faire les 50m en alternant: crawl - dos - brasse. Nager souple et technique.	Développement , (Natation)
				
4	00:02	Centrale : Natation	1 X 6 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; faire les 50m en alternant: 50m jambes / 50m nage Technique emphase jambes = nager techniquement mais faire des petits battements accentués.	Développement , (Natation)
				
5	00:02	Centrale : Natation	1 X 6 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; faire les 50m en alternant: 50m brasse ou dos / 50m nage Technique au crawl.	Développement , (Natation)
				

6 00:00 Retour au calme : Natation

300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max

Récupération , (Natation)



Alterner brasse et dos à allure souple.

Séance no. : 1 lundi 2005-10-03 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

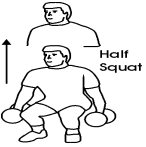
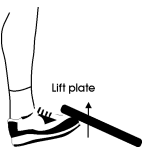
Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : 2 Modalité(s) de récupération :

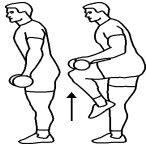
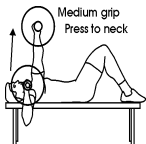
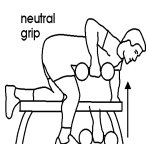

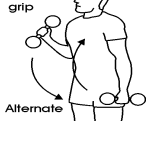
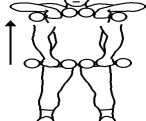
N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 1 lundi 2005-10-03 Reprise-1 00h00 Durée (h:min) 00h57

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souple. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:04	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:03	Centrale : M020: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Extension du pied: alterner un set: pied gauche, 1 set: pied droit. Donc 2 fois chaque cotés Étirement des mollets entre chaque séries!	
5	00:03	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:03</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:04</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:04</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:04</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:04</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:04</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max



Récupération , (Cyclisme)


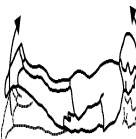



Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 mardi 2005-10-04 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30


90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>30 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:06</p> 	<p>Centrale : D058: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : F021: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 3 mercredi 2005-10-05 1.8.11(1.8km) NAT.Olymp. PROG 00h00 Durée (h:min) 00h02

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 300m en alternant au choix crawl et dos, nager a allure souple!	Préparation , (Natation)
				
2	00:01	Centrale : Natation	1 X 8 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; faire les 50m comme suit: 25m éduc / 25m nage technique a allure souple	Acquisition , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	Centrale : Natation	100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 100 libre a allure souple en 25m dos 2 bras - 25m crawl - 25m dos 2 bras - 25m crawl.	Développement , (Natation)
				
4	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; alterner : 100m crawl / 100m brasse / 100m dos. Nager a allure souple!	Développement , (Natation)
				
5	00:01	Centrale : Nage jambes avec planche	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; alterner : 100m crawl / 100m dos / 100m brasse.	Développement , (Natation)
				

6 00:00 Centrale : Natation 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max Développement , (Natation)



Faire le 100m comme suit: 25m rapide / 25m lent / 25m rapide / 25m lent.

7 00:00 Retour au calme : Natation 300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max Récupération , (Natation)



300m en alternant au choix crawl et dos, nager a allure souple! Au choix

Séance no. : 1 mercredi 2005-10-05 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

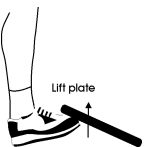
Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :


N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 1 jeudi 2005-10-06 Reprise-1 00h00 Durée (h:min) 00h57

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souplesse. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:04	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:03	Centrale : M020: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Extension du pied: alterner un set: pied gauche, 1 set: pied droit. Donc 2 fois chaque cotés Étirer des mollets entre chaque séries!	
5	00:03	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:03</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:04</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:04</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:04</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:04</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:04</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max



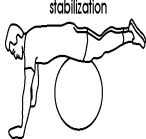
Récupération , (Cyclisme)



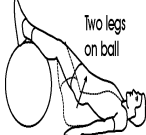


Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 jeudi 2005-10-06 #1:BALLON SUISSE 00h00 Durée (h:min) 00h24






90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :


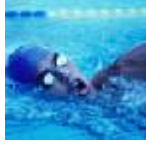
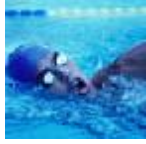
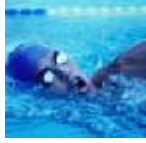

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A215: - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:30 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!! TRAVAILLES DANS L'ANGLE OU ÇA FAIS MAL! 20 REPS ET +	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	45 Seconde(s) @ 0 LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A220: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:45 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A269: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE DES OBLIQUES DUR BALLON EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTÉ! POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE: VAS-Y DOUCEMENT!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:03	Centrale : A233: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 30-45 SECONDES. REGARD VERS L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>45 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:03</p>  <p>stabilization</p>	<p>Centrale : D190: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P</p> <p>EXERCICE DE STABILISATION DU BASSIN ET DE GAINAGE: APPUYER LE BALLON SUR LE HAUT DU DOS, PUIS LEVER LE BASSIN ET FAIRE UN GAINAGE ABDOS-DORSAUX, MAINTENIR LA POSITION EN ISOMÉTRIE 30" A 1'</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:04</p>  <p>Two legs on ball</p>	<p>Centrale : F005: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:40 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 20-30 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 3 vendredi 2005-10-07 1.8.12 (1.8km) NAT.Olymp. PROG 00h00 Durée (h:min) 00h02

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 300m en alternant au choix crawl wt dos, nager a allure souple!	Préparation , (Natation)
				
2	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; alterner 25m éduc / 25m nage souple et technique.	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	Centrale : Natation	150 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max nage au crawl a allure souple!	Développement , (Natation)
				
4	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; alterner 25m éduc / 25m nage souple et technique.	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
5	00:00	Centrale : Natation	150 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max nage au crawl a allure souple!	Développement , (Natation)
				

6	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 50 Mètre(s) @ 80 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P;	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			alterner rapide mais technique / 25m dos a allure souple et technique.	
7	00:00	Centrale : Natation	150 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max	Développement , (Natation)
			nage 50m dos / 50m crawl / 50m choix, a allure souple!	
8	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 50 Mètre(s) @ 80 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P;	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			alterner rapide mais technique / 25m dos a allure souple et technique.	
9	00:00	Centrale : Natation	150 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max	Développement , (Natation)
			nage 50m dos / 50m crawl / 50m choix, a allure souple!	
10	00:00	Retour au calme : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max	Récupération , (Natation)
			alterner brasse et dos au choix a allure souple!	

Séance no. : 1 vendredi 2005-10-07 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30


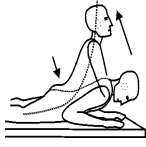



Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :

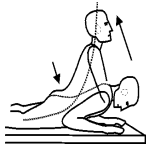


N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 2 samedi 2005-10-08 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30

90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSER VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

6	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @	Récupération , (Flexibilité)
			LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	
7	00:06	Centrale : D058: - (Poids du corps)	3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
			EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.	
8	00:05	Centrale : F021: - (Poids du corps)	4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
			SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS	

Séance no. : ch dimanche 2005-10-09 Longue Course 00h00 Durée (h:min) 00h45



Entraînement Course Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ;

Éléments : N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:45	Centrale : Course Zone 1	45:00 Minute(s) @ 6 Perception d'effort	Développement , (Course)
<p>entraînement en course en z-1: ajuste la distance selon ton niveau et ta forme: novice= 20-30, intermédiaire=30-45 min, avancé= 45 min a 1hrs</p>				








Séance no. : 1 dimanche 2005-10-09 1H30" Vélo z-1 00h00 Durée (h:min) 01h54

2.10-CYCLISME Z-1 Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	01:30	Centrale : Cyclisme route	01:30 Heure(s) @ 60 % FC max	Développement , (2.10-CYCLISME Z-1)
			Faire cette séance sur terrain plat a moyennement valloneux. Braquets moyen a faciles, et maintenir une bonne cadence de pédalage: 90 a 110 rpm. Varier ta position sur les guidons!!	
2	00:24	ÉTIREMENTS : Étirement vélo - (Spécifique)	12 X 2 rép. de 30 sec chaque côté	Récupération , Statique (Flexibilité)
			Faire la routine d'Étirements Passifs pour le cyclisme.Tenir la position durant 30" lorsque tu sent une légère tension et bien respirer par le ventre durant les étirements pour un meilleur relachement	

Séance no. : 2 lundi 2005-10-10 1.80.13 (1800m) 00h00 Durée (h:min) 00h03

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max -150m crawl / 50m dos / 50m choix / 50m dos : a allure souple R= 30"	Préparation , (1.11-NATATION Z-1 Volume)
				
2	00:02	Centrale : Natation	1 X 6 rép. de 75 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; 25m nage bras gauche - 25m nage bras droit - 25m nage crawl technique	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	Centrale : Nage jambes avec planche	200 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max initier les battements a partir des hanches, faire une légère flexion au niveau des genoux, chevilles souples et terminer avec un fouetté des pieds tout en frôlant les orteilles. R= 20"	Développement , (Natation)
				
4	00:01	Centrale : Natation	1 X 4 rép. de 100 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; faire les 100m comme suit: 25m éduc / 25m technique / 25m rapide (emphase battements rapides et rapprochés + traction progressive) / 25m dos relax	Développement , (Natation)
				
5	00:01	Retour au calme : Natation	1 X 3 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; 25m dos a 2 mains / 25m choix	Récupération , (Natation)
				

6 00:00 Retour au calme : Natation

300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max

Récupération , (Natation)



alterner brasse - dos - crawl au choix. Nager souple !!

Séance no. : 1 lundi 2005-10-10 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

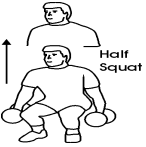

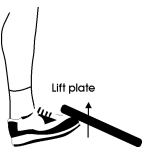
Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : 2 Modalité(s) de récupération :

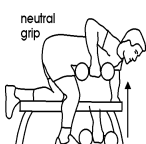
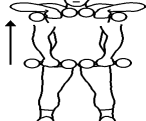
N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 1 lundi 2005-10-10 Reprise-1 00h00 Durée (h:min) 00h57

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souplesse. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:04	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
		 Half Squat	SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:03	Centrale : M020: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
		 Dumbbell	Extension du pied: alterner un set: pied gauche, 1 set: pied droit. Donc 2 fois chaque cotés Étirement des mollets entre chaque séries!	
5	00:03	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
		 Lift plate	Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:03</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:04</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:04</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:04</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:04</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:04</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 10 rép. @ 40% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max


Récupération , (Cyclisme)


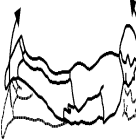



Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 mardi 2005-10-11 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30

90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>30 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:06</p> 	<p>Centrale : D058: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : F021: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 3 mercredi 2005-10-12 1.8.14 (1.8km) NAT.Olymp. PROG 00h00 Durée (h:min) 00h04

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 300m en alternant au choix crawl et dos, nager a allure souple!	Préparation , (Natation)
2	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; faire les 100m comme suit: 25m éducatif - 25m nage technique !	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
3	00:01	Centrale : Natation	1 X 6 rép. de 50 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 PA; alterner 50m crawl, 50m dos, 50m brasse, ... a allure souple!	Développement , (Natation)
4	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 PA; alterner 50m jambes / 50m nage technique au crawl !! Nager souple!	Développement , (Natation)
5	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 80 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 PA; alterner 20m nage rapide @ 85% de ta vitesse max mais super belle technique / 80m nage souple et relax !	Développement , (Natation)

6 00:01 Retour au calme : Natation

1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 Développement , (Natation)
PA;
alterner brasse et dos au choix



Séance no. : 1 mercredi 2005-10-12 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

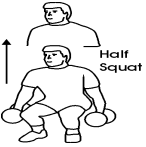
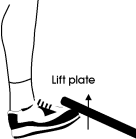
Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :

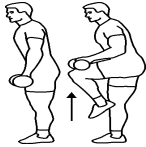


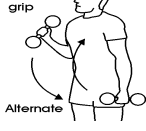
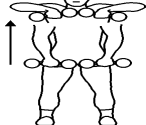
N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!				



Séance no. : 1 jeudi 2005-10-13 Reprise-2 00h00 Durée (h:min) 01h06

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souplesse. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:05	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:04	Centrale : M000: Extension, pied 1 - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Extension du pied: PIEDS LARGEUR DES ÉPAULES (BIEN DESCENDRE LES TALONS BAS!!) Étirement des mollets entre chaque séries!	
5	00:04	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:04</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:05</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:05</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:05</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:05</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max

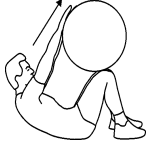
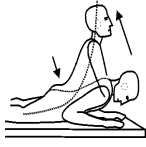
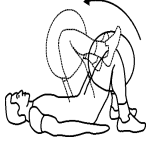
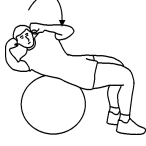

Récupération , (Cyclisme)



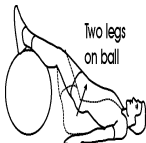


Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 jeudi 2005-10-13 #1:BALLON SUISSE 00h00 Durée (h:min) 00h24






90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A215: - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:30 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!! TRAVAILLES DANS L'ANGLE OU ÇA FAIS MAL! 20 REPS ET +	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	45 Seconde(s) @ 0 LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEM LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A220: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:45 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A269: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE DES OBLIQUES DUR BALLON EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTÉ! POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE: VAS-Y DOUCEMENT!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:03	Centrale : A233: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 30-45 SECONDES. REGARD VERS L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>45 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:03</p> 	<p>Centrale : D190: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P</p> <p>EXERCICE DE STABILISATION DU BASSIN ET DE GAINAGE: APPUYER LE BALLON SUR LE HAUT DU DOS, PUIS LEVER LE BASSIN ET FAIRE UN GAINAGE ABDOS-DORSAUX, MAINTENIR LA POSITION EN ISOMÉTRIE 30" A 1'</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:04</p> 	<p>Centrale : F005: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:40 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 20-30 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 3 vendredi 2005-10-14 1.8.15(1.9km) NAT.Olymp. PROG 00h00 Durée (h:min) 00h03

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max 300m en alternant au choix crawl et dos, nager a allure souple!	Préparation , (Natation)
				
2	00:01	Centrale : Natation	1 X 3 rép. de 100 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 P; alterner 25m éduc / 25m nage technique / 25m éduc / 25m nage rapide mais technique	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	Centrale : Nage bras avec pull-buoy	300 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max pense a ta position sur l'eau = gainage (= contraction abdos - dorsaux - fessiers). R= 30"	Développement , (Natation)
				
4	00:01	Centrale : Natation	1 X 4 rép. de 25 Mètre(s) @ 85 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:20 P; nage rapide tout en gardant une belle technique! Battement rapides et traction de bras longues et souple.	Développement , (Natation)
				
5	00:00	Centrale : Nage jambes avec planche	300 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max jambes avec planche (initier les battements a partir des hanches, genoux légèrement fléchis, chevilles souples) R= 30"	Développement , (Natation)
				

6 00:01 Centrale : Natation 1 X 4 rép. de 25 Mètre(s) @ 85 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:20 P; Développement , (Natation)



nage rapide tout en gardant une belle technique! Battement rapides et traction de bras longues et souple.

7 00:00 Centrale : Natation 100 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max Développement , (Natation)



25m dos 2 bras - 50m crawl - 25m dos 2 bras
R= 20" (hydratation !!)

8 00:00 Retour au calme : Natation 400 Mètre(s) @ 60 % Vitesse Max Récupération , (Natation)



alterner crawl - dos - brasse a allure souple !

Séance no. : 1 vendredi 2005-10-14 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :


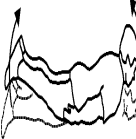

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 2 samedi 2005-10-15 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30

90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>30 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:06</p> 	<p>Centrale : D058: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : F021: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : ch dimanche 2005-10-16 Longue Course 00h00 Durée (h:min) 00h45



Entraînement Course Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ;

Éléments : N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:45	Centrale : Course Zone 1	45:00 Minute(s) @ 6 Perception d'effort	Développement , (Course)
<p>entraînement en course en z-1: ajuste la distance selon ton niveau et ta forme: novice= 20-30, intermédiaire=30-45 min, avancé= 45 min a 1hrs</p>				



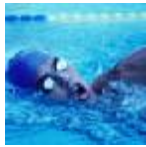


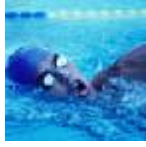
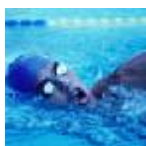
Séance no. : 1 dimanche 2005-10-16 1H30" Vélo z-1 00h00 Durée (h:min) 01h54

2.10-CYCLISME Z-1 Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	01:30	Centrale : Cyclisme route	01:30 Heure(s) @ 60 % FC max	Développement , (2.10-CYCLISME Z-1)
			Faire cette séance sur terrain plat a moyennement valloneux. Braquets moyen a faciles, et maintenir une bonne cadence de pédalage: 90 a 110 rpm. Varier ta position sur les guidons!!	
2	00:24	ÉTIREMENTS : Étirement vélo - (Spécifique)	12 X 2 rép. de 30 sec chaque côté	Récupération , Statique (Flexibilité)
			Faire la routine d'Étirements Passifs pour le cyclisme.Tenir la position durant 30" lorsque tu sent une légère tension et bien respirer par le ventre durant les étirements pour un meilleur relachement	

Séance no. : 1 lundi 2005-10-17 1.8.03 (1Km) NATATION SPRINT . 00h00 Durée (h:min) 00h26

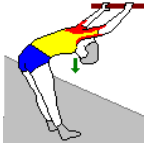
1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	200 Mètre(s) @ 65 % VO ² max alterner crawl et dos a allure souple, R= 20"	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
2	00:02	Échauffement : Natation	1 X 6 rép. de 50 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:15 P; -pour les répétitions pairs: faire 25m crawl - 25m dos -pour les répétitions impairs faire: 25m brasse - 25m crawl	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	: Nage bras avec pull-buoy	200 Mètre(s) @ 70 % VO ² max -bien te concentrer avec ta position de nage et ta traction (recouvrement coude haut, entrée, appuie coude haut, poussée progressive, poussée terminale en fouettant la main près des cuisses. r= 30"	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
		 Swimming		
4	00:01	: Natation	1 X 2 rép. de 50 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:20 P; -faire les 50m comme suit: 25m avec respiration aux 4 temps (= aux 4 tractions) / 25m a allure souple respiration bilatérale aux 3 temps	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
5	00:00	Retour au calme : Natation	200 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max en alternant dos - brasse - crawl	Récupération , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				

6 00:24 ÉTIREMENTS : Étriement natation - (Seul(e)) 8 X 3 rép. de 30 sec chaque côté

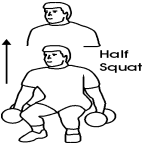
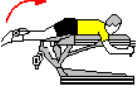
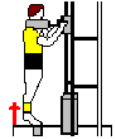
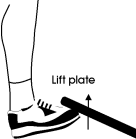
Récupération , (Flexibilité)

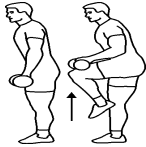
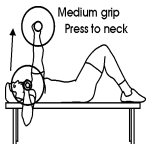
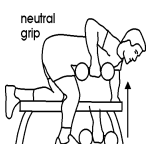
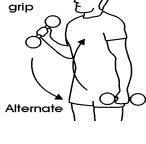
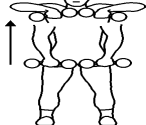
-ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUE NATATION



Séance no. : 1 lundi 2005-10-17 Reprise-2 00h00 Durée (h:min) 01h06

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souplesse. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:05	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:04	Centrale : M000: Extension, pied 1 - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Extension du pied: PIEDS LARGEUR DES ÉPAULES (BIEN DESCENDRE LES TALONS BAS!!) Étirement des mollets entre chaque séries!	
5	00:04	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:04</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:05</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:05</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:05</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:05</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max






Récupération , (Cyclisme)


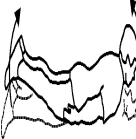



Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 mardi 2005-10-18 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30

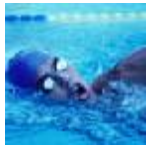




90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>30 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:06</p> 	<p>Centrale : D058: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : F021: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 1 mercredi 2005-10-19 1.8.04 (1.2KM) NATATION SPRINT 00h00 Durée (h:min) 00h25

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	250 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max alterner crawl et dos a allure souple, R= 25"	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
2	00:00	Échauffement : Nage jambes avec planche	200 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max battement en partant le mouvement des hanches, légère flexion des genoux, et chevilles souples, R= 25"	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:01	Échauffement : Natation	1 X 5 rép. de 50 Mètre(s) @ 75 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=00:10 PA; -faire les 50m comme suit: 25m crawl a vitesse rapide mais avec une très bonne technique - 25m dos a allure souple	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
4	00:00	: Nage bras avec pull-buoy	300 Mètre(s) @ 75 % Vitesse Max -allure soutenue et bien te concentrer: 1) rotation du corps côté-côté amorcé par les hanches, mouvement des bras (recouvrement coudes hauts, entrée, appui coude haut, poussée progressive, ...)	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
		 Swimming		
5	00:00	Retour au calme : Natation	200 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max -crawl a allure souple, en travaillant l'amplitude, la régularité, le rythme et la respiration bilatérale !!	Récupération , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				

6 00:24 ÉTIREMENTS : - (Seul(e))

8 X 3 rép. de 30 sec chaque côté

Récupération , (Flexibilité)

-ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUE NATATION

Séance no. : 1 mercredi 2005-10-19 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30

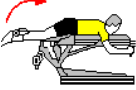
Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :

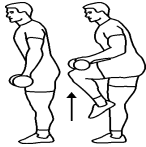
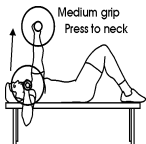
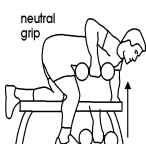

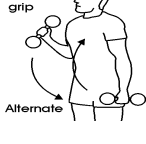
N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 1 jeudi 2005-10-20 Reprise-2 00h00 Durée (h:min) 01h06

90.20 FORCE CYCLISME-GYM Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Étirements ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:12	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	12:00 Minute(s) @ 50 % FC max	Préparation , (Cyclisme)
			Faire un échauffement progressif en zone-1, faible tension et pédaler en souple. Suivre par des étirements Psoas, Quadriceps, Mollets, Ischio, ... 3 x 30"	
2	00:05	Centrale : J072: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			SQUAT AVEC DUMBELL: IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE TRES BONNE POSTURE: regard vers l'horizon, dos bien droit!! Pieds largeur des épaules. Tu peux étirer les fessiers et quads entre les séries!!	
3	00:05	Centrale : J007: Flexion de la jambe1 - (Appareil de musculation)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion des jambes: le menton relevé, le bassin bien appuyé sur le banc: faire des flexion de jambes, avec les pieds pointés en extensions. Bien étirer les ischios entre les séries.	
4	00:04	Centrale : M000: Extension, pied 1 - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Extension du pied: PIEDS LARGEUR DES ÉPAULES (BIEN DESCENDRE LES TALONS BAS!!) Étirement des mollets entre chaque séries!	
5	00:04	Centrale : M039: - (Poids libres)	2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA	Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)
			Flexion du Pied: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre soit une plaque ou un db sur le dessus du pied. Très spécifique au vélo + ski de fond!! Étirer jambier-ant	

<p>6 00:04</p> 	<p>Centrale : J076: Flexion-Hanche DB - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 PA</p> <p>Flexion hanche: Alterner 1 set pied gauche, 1 set pied droit. Donc 2 fois chaque cotés. Mettre un db sur le dessus du genoux. Tres spécifique au vélo + course, ski de fond!! Étirer psoas !!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>7 00:05</p> 	<p>Centrale : P009: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Garder le dos bien a plat sur le banc!! Expirer en poussant, puis inspirer en descendant!! Charges sous-max!! grande amplitude de mouvement!! Bien étirer pect entre séries!!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : D035: one-arm DB rowing-1 - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirer le db pres du corps en expirant en tirant, puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>9 00:05</p> 	<p>Centrale : T037: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Extension des bras au dessus de la tête: Expirer en poussant , puis inspirer en descendant!</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>10 00:05</p> 	<p>Centrale : B031: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Flexion des bras, en alternance: en prise marteau ou neutre, faire des flexion de bras en alternance, garder une belle posture droite (regard a l'horizontale).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>
<p>11 00:05</p> 	<p>Centrale : E050: - (Poids libres)</p>	<p>2 X 15 rép. @ 50% Force max ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:45 P</p> <p>Tirage Vertical avec db: expirer en montant, inspirer en descendant! Garde une posture bien droite avec regard droit devant (menton haut!).</p>	<p>Développement , (90.20 FORCE CYCLISME-GYM)</p>

12 00:10

Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle

10:00 Minute(s) @ 60 % FC max

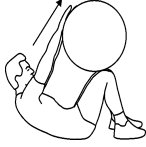
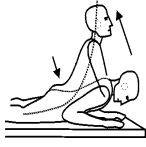
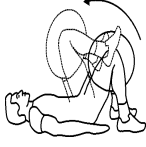
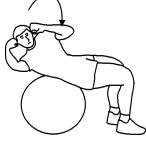

Récupération , (Cyclisme)






Terminer par un retour au calme en sur vélo, en "vélocité-survitesse", braquets faciles! Et étirements: quads, psoas, ischio, mollets, pect, bicep, triceps, ...3 x 30" / étirement!!

Séance no. : 2 jeudi 2005-10-20 #1:BALLON SUISSE 00h00 Durée (h:min) 00h24

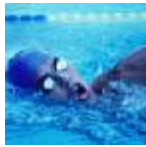




90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :


N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A215: - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:30 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSE VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!! TRAVAILLES DANS L'ANGLE OU ÇA FAIS MAL! 20 REPS ET +	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	45 Seconde(s) @ 0 LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEM LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A220: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=00:45 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A269: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE DES OBLIQUES DUR BALLON EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTÉ! POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE: VAS-Y DOUCEMENT!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:03	Centrale : A233: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 30-45 SECONDES. REGARD VERS L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>45 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:03</p> 	<p>Centrale : D190: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:30 P</p> <p>EXERCICE DE STABILISATION DU BASSIN ET DE GAINAGE: APPUYER LE BALLON SUR LE HAUT DU DOS, PUIS LEVER LE BASSIN ET FAIRE UN GAINAGE ABDOS-DORSAUX, MAINTENIR LA POSITION EN ISOMÉTRIE 30" A 1'</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:04</p> 	<p>Centrale : F005: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=00:40 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 20-30 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>

Séance no. : 1 vendredi 2005-10-21 1.8.05 (1.4Km) NATATION SPRINT 00h00 Durée (h:min) 00h24

1.80-NATATION PROGRESSION. Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:00	Échauffement : Natation	300 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max 100m crawl / 100m dos / 100m brasse r= 30"	Préparation , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
2	00:00	: Natation	50 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max -50m au crawl avec respiration aux 4 temps (= aux 4 tractions-cycles de bras) r= 10"	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
3	00:00	: Natation	50 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max -50m au dos a allure souple, r= 10"	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
4	00:00	: Natation	50 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max -50m au crawl avec respiration aux 6 temps (= aux 6 tractions-cycles de bras) r= 10"	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				
5	00:00	: Nage jambes avec planche	200 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max -faire des battements de jambes 25m en amplitude - 25m en rapproché avec chevilles souples et mouvement qui est initié du bassin, r= 20"	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
				

6	00:00	: Natation	200 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			-nage en continu en alternant 25m éducatif - 25m nage technique	
7	00:00	: Natation	50 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max	Développement , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			-50m au dos a allure souple, r= 10"	
8	00:00	Retour au calme : Natation	300 Mètre(s) @ 70 % Vitesse Max	Récupération , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			-au crawl a allure souple, en travaillant l'amplitude, la régularité, le rythme, et la respiration bi-latérale r= 20"	
9	00:00	Retour au calme : Natation	200 Mètre(s) @ 65 % Vitesse Max	Récupération , (1.80-NATATION PROGRESSION.)
			-nage en continu en alternant dos a 2 mains, brasse et crawl	
10	00:24	ÉTIREMENTS : Étriement natation - (Seul(e))	8 X 3 rép. de 30 sec chaque côté	Récupération , (Flexibilité)
			-ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUE NATATION	

Séance no. : 1 vendredi 2005-10-21 3.1.05 course z-1 (ttl: 30' 00h00 Durée (h:min) 00h30






Entraînement 3.10-COURSE Z-1 Fatigue : Modalité(s) de récupération :


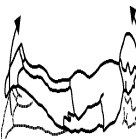

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:30	: Course Zone 1	30:00 Minute(s) @ 60 % FC max	Développement , (3.10-COURSE Z-1)
		-Course légère, point techniques: courir grand, foulée moyenne amplitude mains près des hanches !!		



Séance no. : 2 samedi 2005-10-22 AU SOL-1 00h00 Durée (h:min) 00h30

90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:05	Centrale : A040: Crunch, mains-genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN MONTANT LE HAUT DU TORSER VERS L'AVANT!! ENSUITE RE-DESCENDRE VERS L'ARRIERE!!!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
2	00:00	Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))	30 Seconde(s) @ LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!	Récupération , (Flexibilité)
				
3	00:05	Centrale : A058: - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P LES MAINS SOUS-LES FESSIERS, LE DOS ETRE BIEN A PLAT AU SOL, SOULEVER LE BASSIN VERS LE HAUT EN BASCULANT LES JAMBES VERS LE HAUT ET L'AVANT!	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
4	00:05	Centrale : A044: Obliques, mains genoux - (Poids du corps)	3 X 15 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P GARDE BIEN LE DOS ET LA TETE DROITE, PUIS FAIRE UN CRUNCH EN TOURNANT VERS LE HAUT ET LE COTE	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				
5	00:04	Centrale : A089: - (Poids du corps)	3 X 1 rép. @ 8Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P EN POSITION PUSH-UP: FAIRE UN GAINAGE = CONTRACTER EN ISOMETRIE LES FESSIERS+ABDOS+DORSAUX, GARDER LA POSITION 15-20 SECONDES	Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)
				

<p>6 00:00</p> 	<p>Centrale : S333:COBRA - (Seul(e))</p>	<p>30 Seconde(s) @</p> <p>LE COBRA: NE PAS FAIRE CET EXERCICE SI DOULEURS LOMBAIRES, ARTHRITTE, HERNIE DISCALE OU AUTRE PROBLEME LOMBAIRE!!! Monter doucement le haut du thorax, puis redescendre doucement!!</p>	<p>Récupération , (Flexibilité)</p>
<p>7 00:06</p> 	<p>Centrale : D058: - (Poids du corps)</p>	<p>3 X 5 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>EN POSITION VENTRALE, FAIRE UN "u" EN RELEVANT PIEDS + TORSE VERS LE HAUT. GARDER LA POSITION 2-5 SECONDES EN HAUT, ATTENTION SI TU AS MAL AU LOMBAIRE NE FAIT PAS CET EXERCICE.</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>
<p>8 00:05</p> 	<p>Centrale : F021: - (Poids du corps)</p>	<p>4 X 1 rép. @ 8 Perception d'effort ; (0 kg) T:2 /1/3; Réc.: Série(s)=01:00 P</p> <p>SOULEVER LE BASSIN, PUIS GARDER LA POSITION EN ISOMÉTRIE 10-15 SECONDES = GAINAGE DES ABDOS-DORSAUX-FESSIERS</p>	<p>Développement , (90.90 FORCE ABDOS-DORSAUX)</p>






Séance no. : ch dimanche 2005-10-23 Longue Course 00h00 Durée (h:min) 00h45

Entraînement Course Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : Auto massage ; Boisson de récupération : ratio 3 /1 (glucide/protéine) ex: lait au chocolat ; Douche chaude-froide ;

Éléments : N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00:45	Centrale : Course Zone 1	45:00 Minute(s) @ 6 Perception d'effort	Développement , (Course)
<p>entraînement en course en z-1: ajuste la distance selon ton niveau et ta forme: novice= 20-30, intermédiaire=30-45 min, avancé= 45 min a 1hrs</p>				



Séance no. : 1 dimanche 2005-10-23 2.80.01 2x4x30r=1'30/2x4x20" 00h00 Durée (h:min) 01h15

Entraînement		2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ	Fatigue : 0	Modalité(s) de récupération :	
N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge		Objectif
1	00:15	Échauffement : Home trainer ou Ergocycle	15:00 Minute(s) @ 60 % FC max		Préparation , (2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ)
			moyen braquet, mouliner technique		
2	00:08	: Home trainer ou Ergocycle	Prg 1 X 4 rép. de 30 Seconde(s); 70 - 85 % Vitesse Max ; Réc.:Rép.=01:30 A;		Préparation , (2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ)
			faire 4 accélérations @ haute vitesse de jambes		
3	00:21	: Home trainer ou Ergocycle	2 X 4 rép. de 30 Seconde(s) @ 100 Fréquence/Min ; Réc.:Rép.=01:30 A; Série(s)=04:00 A		Développement , (2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ)
			Petit braquet séquence de haute vitesse de jambes, en souplesse		
4	00:21	: Home trainer ou Ergocycle	2 X 4 rép. de 20 Seconde(s) @ 110 Fréquence/Min ; Réc.:Rép.=01:40 A; Série(s)=04:00 A		Développement , (2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ)
			Petit braquet séquence de haute vitesse de jambes, en souplesse		
5	00:10	Retour au calme : Home trainer ou Ergocycle	10:00 Minute(s) @ 60 % FC max		Récupération , (2.80-CYCLISME TECH + VÉLOCITÉ)
			retour au calme en souplesse, et étirements a la fin		