

## **Préparation physique BCBC été 2015**

### *Semaine 1 :*

- 1) Séance d'endurance : 35-40 minutes de course à pied à allure constante
- 2) Séance de vitesse : après un bon échauffement, 10 minutes de course en fractionné, soit 1 minute de sprint suivi d'1 minute de repos (marche ou course à allure très faible)
- 3) En option : une séance supplémentaire d'endurance le WE pour garder le rythme

### *Semaine 2 :*

- 1) Séance d'endurance : 40-45 minutes de course à pied à allure constante
- 2) Séance de vitesse : après un bon échauffement, 15 minutes de course en fractionné, soit 1 minute de sprint suivi d'1 minute de repos (marche ou course à allure très faible)
- 3) En option : une séance supplémentaire d'endurance le WE pour garder le rythme

### *Semaine 3 :*

- 1) Séance d'endurance : 45-50 minutes de course à pied à allure constante
- 2) Séance de vitesse : après un bon échauffement, 2x10 minutes de course en fractionné, soit 1 minute de sprint suivi d'1 minute de repos (marche ou course à allure très faible) avec 5 minutes de repos entre les deux séries.
- 3) En option : une séance supplémentaire d'endurance le WE pour garder le rythme

### *Semaine 4 :*

- 1) Séance d'endurance : 50-55 minutes de course à pied à allure constante
- 2) Séance de vitesse : après un bon échauffement, 2x15 minutes de course en fractionné, soit 1 minute de sprint suivi d'1 minute de repos (marche ou course à allure très faible) avec 7 minutes de repos entre les deux séries.
- 3) En option : une séance supplémentaire d'endurance le WE pour garder le rythme

### *Semaine 5 :*

- 1) Séance d'endurance : 55-60 minutes de course à pied à allure constante
- 2) Séance de vitesse : après un bon échauffement, 2x20 minutes de course en fractionné, soit 1 minute de sprint suivi d'1 minute de repos (marche ou course à allure très faible) avec 10 minutes de repos entre les deux séries.
- 3) En option : une séance supplémentaire d'endurance le WE pour garder le rythme

La reprise de l'entraînement se fera le jeudi 13 août à Ceyzériat par la séance de vitesse de la semaine 4. Je rentrerai en contact avec Mme Tavel pour réserver le gymnase.

BON ETE A TOUS !!!! TOINO