



## Exemple de programme de reprise ou de développement de ses capacités POUR DES SPORTIFS DEJA ENGAGES DANS UNE ACTIVITE REGULIERE DE COMPETITION ou non...

---

En ce moment tout ce qui est permis est bon à prendre. Vélo, course à pied, randonnée si vous avez la chance d'être à côté d'une forêt... Au moins 3 fois par semaine.

- Eviter la musculation aux poids, mal maîtrisée ca produit des dégâts. Privilégier le gainage et les pompes. Eviter les abdos Crunch pour ne pas abîmer la ceinture pelvienne.
- Bien s'étirer – celles et ceux qui ont mal au dos, étirer les fessiers puis le psoas en fente avant. Bien boire
- Reprenez progressivement soyez à l'écoute de votre corps et de vos douleurs. Les courbatures, c'est normal mais une pointe musculaire – comme un petit coup de couteau - il faut s'arrêter...
  
- **Semaine 1 séance 1** : 45 minutes de footing tranquille + étirements et gainage
- **Semaine 1 séance 2** : 1h de footing tranquille +gainage et étirements.
- **Semaine 1 séance 3** : 30 minutes de footing tranquille puis sur une côte faire des répétitions montées descentes 1'30 de montée rapide puis descente tranquille pour récupérer. 12 répétitions. Finir la séance par 10 minutes de footing tranquille.
- **Semaine 2 séance 1** : 45 minutes de footing tranquille + gainage et étirements
- **Semaine 2 séance 2** : 1h de footing fartlek (accélération de temps en temps en fonction d'un parcours accidenté) choisir un parcours cabossé avec des montées et des descentes... finir par 10 minutes de footing tranquille.
- **Semaine 2 séance 3** : 30 minutes footing tranquille puis 30 secondes accélération /30 secondes très petite foulée - 10 fois puis 3' de footing très tranquille puis 30/30 10 fois (2 séries de 10 donc) Finir la séance par 10 minutes de footing tranquille. Total : 1h03 minutes
- **Semaine 3 séance 1** : 1h de footing tranquille + gainage et étirements
- **Semaine 3 séance 2** : 1h pyramide. 20 minutes d'échauffement. Puis alterner 5-4-3-2-1 minutes d'accélération en grande foulée (pas de sprint) entrecoupées de 1 minute de récupération en trottinant très doucement.
- **Semaine 3 séance 3** : 30 minutes footing tranquille puis 30 secondes accélération /30 secondes très petite foulée - 10 fois puis 3' de footing très tranquille puis 30/30 - 10 fois puis 3' de footing très tranquille (3 séries de 10 donc...) Finir la séance par 10 minutes de footing tranquille.

### Quelques conseils :

- **GAINAGE** : Pour ceux qui ont l'habitude d'avoir des douleurs aux adducteurs à la reprise, insister bien sur le gainage (sur les coudes de face, côté droit, côté gauche, retour de face 30 secondes chaque position)
- Pour ceux qui ont des douleurs au dos, étirer les fessiers, les ischio et le psoas en fente avant.
- Pour ceux qui ont les chevilles fragiles, chercher des champs de « patate » pour courir dessus et renforcer vos chevilles.
- Si vous le pouvez privilégier les étirements le lendemain de vos séances au réveil...
- Boire, Boire, Boire – évitez les grecs et mettez de côté la mayonnaise et les frites. Surveillez votre poids pour ne pas avoir de mauvaise surprise.