

Heure de début	Tranche horaire
08:00	1h

Préparation novembre

Guillaume REBIERE : 06 49 71 62 05
hpsrebiere@gmail.com

Semaine 1

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00	Course à 70% pendant 20 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 70% pendant 40 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 80% pendant 30 min		
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

Course à Pied FC de travail :

$(220 - \text{âge}) \times 70\%$ ou 80%

exemple : pour un homme de 32 ans.

$220 - 32 = 188$.

$80\% \times 188 = 150$ batts.

Fréquence de travail : 150 batts.

Niveau physiologique à 80% : transpiration, bon essoufflement, on peut très difficilement parler

à 70% : Transpiration, on peut parler avec son partenaire Attention : s'il fait très chaud : performance moins bonne, boire beaucoup.

MOBILITÉ suivre le lien ou copier le lien.

Suivre la vidéo de 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=rKrdB-5R3C4>

Partie gainage :

4 tours de : - 1 minute de hollow rock, 1 minute de gainage planche, 1 minute de gainage dorsale, 1 minute de gainage latéral, 1 minute de gainage planche unilatéral et 1 minutes de gainage inversé. Temps de pause entre chaque minute de travail : 10 secondes le temps de changer de position et de récupération. Temps de pause entre chaque tours 2 minutes.		
Hollow rock		Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête. Contracter les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Lever simultanément vos jambes et vos bras tendus du sol de quelques centimètres (regarder les pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol)
Gainage planche		Se positionner face au sol placer ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Le corps ne doit pas être tout à fait droit. Pour éviter de cambrer et forcer sur le bas du dos, on place le bassin en rétroversion, ce qui permet d'effacer la lordose lombaire. Conserver un angle de 90 degrés avec les bras et les avant-bras.
Gainage dorsale		Allonger à plat ventre au sol. Tendre les jambes et placer les mains sur les côtés de la tête. Décoller simultanément les jambes et le buste en contractant les lombaires. Tenir la position, sans bouger, le temps souhaité puis relâcher la contraction.
Gainage latéral		S'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. L'angle du coude formant 90°. Décoller les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. Bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan. Contracter la sangle abdominale.
Gainage unilatéral en planche		Même position de départ que pour le gainage latéral. Variante en enlevant un appui ou deux, main ou pied ou les deux.
Gainage inversé		Sur le dos, en appui sur les coudes, décoller le bassin et maintenir la position entre 15 à 30 secondes. Ne pas laisser tomber le bassin. Pour cela, il faut contracter ses fessiers.

Heure de début	Tranche horaire
08:00	1h

Préparation novembre

Guillaume REBIERE : 06 49 71 62 05
hpsrebiere@gmail.com

Semaine 2

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00	Course à 70% pendant 50 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 80% pendant 35 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 70% pendant 60 min		
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

Course à Pied FC de travail :

(220-âge) x 70% ou 80%

exemple : pour un homme de 32 ans.

$220 - 32 = 188$.

$80\% \times 188 = 150$ batts.

Fréquence de travail : 150 batts.

Niveau physiologique à 80% : transpiration, bon essoufflement, on peut très difficilement parler

à 70% : Transpiration, on peut parler avec son partenaire Attention : s'il fait très chaud : performance moins bonne, boire beaucoup.

MOBILITÉ suivre le lien ou copier le lien.

Suivre la vidéo de 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=rKrdB-5R3C4>

Partie gainage :

4 tours de : - 1 minute de hollow rock, 1 minute de gainage planche, 1 minute de gainage dorsale, 1 minute de gainage latéral, 1 minute de gainage planche unilatéral et 1 minutes de gainage inversé. Temps de pause entre chaque minute de travail : 10 secondes le temps de changer de position et de récupération. Temps de pause entre chaque tours 2 minutes.		
Hollow rock		Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête. Contracter les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Lever simultanément vos jambes et vos bras tendus du sol de quelques centimètres (regarder les pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol)
Gainage planche		Se positionner face au sol placer ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Le corps ne doit pas être tout à fait droit. Pour éviter de cambrer et forcer sur le bas du dos, on place le bassin en rétroversion, ce qui permet d'effacer la lordose lombaire. Conserver un angle de 90 degrés avec les bras et les avant-bras.
Gainage dorsale		Allonger à plat ventre au sol. Tendre les jambes et placer les mains sur les côtés de la tête. Décoller simultanément les jambes et le buste en contractant les lombaires. Tenir la position, sans bouger, le temps souhaité puis relâcher la contraction.
Gainage latéral		S'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. L'angle du coude formant 90°. Décoller les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. Bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan. Contracter la sangle abdominale.
Gainage unilatéral en planche		Même position de départ que pour le gainage latéral. Variante en enlevant un appui ou deux, main ou pied ou les deux.
Gainage inversé		Sur le dos, en appui sur les coudes, décoller le bassin et maintenir la position entre 15 à 30 secondes. Ne pas laisser tomber le bassin. Pour cela, il faut contracter ses fessiers.

Préparation novembre

Semaine 3

Heure de début	Tranche horaire
08:00	1h

Guillaume REBIERE : 06 49 71 62 05
hpsrebiere@gmail.com

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00	Course à 80% pendant 40 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 70% pendant 70 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 80% pendant 45 min		
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

Course à Pied FC de travail :

(220-âge) x 70% ou 80%

exemple : pour un homme de 32 ans.

$220 - 32 = 188$.

$80\% \times 188 = 150$ batts.

Fréquence de travail : 150 batts.

Niveau physiologique à 80% : transpiration, bon essoufflement, on peut très difficilement parler

à 70% : Transpiration, on peut parler avec son partenaire Attention : s'il fait très chaud : performance moins bonne, boire beaucoup.

MOBILITÉ suivre le lien ou copier le lien.

Suivre la vidéo de 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=rKrdB-5R3C4>

Partie gainage :

4 tours de : - 1 minute de hollow rock, 1 minute de gainage planche, 1 minute de gainage dorsale, 1 minute de gainage latéral, 1 minute de gainage planche unilatéral et 1 minutes de gainage inversé. Temps de pause entre chaque minute de travail : 10 secondes le temps de changer de position et de récupération. Temps de pause entre chaque tours 2 minutes.		
Hollow rock		Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête. Contracter les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Lever simultanément vos jambes et vos bras tendus du sol de quelques centimètres (regarder les pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol)
Gainage planche		Se positionner face au sol placer ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Le corps ne doit pas être tout à fait droit. Pour éviter de cambrer et forcer sur le bas du dos, on place le bassin en rétroversion, ce qui permet d'effacer la lordose lombaire. Conserver un angle de 90 degrés avec les bras et les avant-bras.
Gainage dorsale		Allonger à plat ventre au sol. Tendre les jambes et placer les mains sur les côtés de la tête. Décoller simultanément les jambes et le buste en contractant les lombaires. Tenir la position, sans bouger, le temps souhaité puis relâcher la contraction.
Gainage latéral		S'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. L'angle du coude formant 90°. Décoller les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. Bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan. Contracter la sangle abdominale.
Gainage unilatéral en planche		Même position de départ que pour le gainage latéral. Variante en enlevant un appui ou deux, main ou pied ou les deux.
Gainage inversé		Sur le dos, en appui sur les coudes, décoller le bassin et maintenir la position entre 15 à 30 secondes. Ne pas laisser tomber le bassin. Pour cela, il faut contracter ses fessiers.

Heure de début	Tranche horaire
08:00	1h

Préparation novembre

Guillaume REBIERE : 06 49 71 62 05
hpsrebiere@gmail.com

Semaine 4

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00	Course à 70% pendant 80 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 80% pendant 50 min	Étirement + Mobilité + gainage	Course à 70% pendant 90 min		
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

Course à Pied FC de travail :

$(220 - \text{âge}) \times 70\%$ ou 80%

exemple : pour un homme de 32 ans.

$220 - 32 = 188$.

$80\% \times 188 = 150$ batts.

Fréquence de travail : 150 batts.

Niveau physiologique à 80% : transpiration, bon essoufflement, on peut très difficilement parler

à 70% : Transpiration, on peut parler avec son partenaire Attention : s'il fait très chaud : performance moins bonne, boire beaucoup.

MOBILITÉ suivre le lien ou copier le lien.

Suivre la vidéo de 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=rKrdB-5R3C4>

Partie gainage :

4 tours de : - 1 minute de hollow rock, 1 minute de gainage planche, 1 minute de gainage dorsale, 1 minute de gainage latéral, 1 minute de gainage planche unilatéral et 1 minutes de gainage inversé. Temps de pause entre chaque minute de travail : 10 secondes le temps de changer de position et de récupération. Temps de pause entre chaque tours 2 minutes.		
Hollow rock		Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête. Contracter les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Lever simultanément vos jambes et vos bras tendus du sol de quelques centimètres (regarder les pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol)
Gainage planche		Se positionner face au sol placer ventre en direction du sol, en équilibre sur les coudes et les pointes de pieds. Le corps ne doit pas être tout à fait droit. Pour éviter de cambrier et forcer sur le bas du dos, on place le bassin en rétroversion, ce qui permet d'effacer la lordose lombaire. Conserver un angle de 90 degrés avec les bras et les avant-bras.
Gainage dorsale		Allonger à plat ventre au sol. Tendre les jambes et placer les mains sur les côtés de la tête. Décoller simultanément les jambes et le buste en contractant les lombaires. Tenir la position, sans bouger, le temps souhaité puis relâcher la contraction.
Gainage latéral		S'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras. L'angle du coude formant 90°. Décoller les hanches du sol. Seuls l'avant-bras et les chevilles sont en contact avec le sol. Bien aligner les segments (cheville, genou, hanche, épaule) sur le même plan. Contracter la sangle abdominale.
Gainage unilatéral en planche		Même position de départ que pour le gainage latéral. Variante en enlevant un appui ou deux, main ou pied ou les deux.
Gainage inversé		Sur le dos, en appui sur les coudes, décoller le bassin et maintenir la position entre 15 à 30 secondes. Ne pas laisser tomber le bassin. Pour cela, il faut contracter ses fessiers.