

## C'est l'été...

...le soleil, la plage, le transat...et les baskets !

Belle occasion pour préparer « cool » les 2 objectifs de la rentrée !

La meilleure façon de découvrir les châteaux du bordelais :

- **le Marathon du Médoc** : 12 septembre 2009

La plus belle façon de faire le tour du lac d'Annecy :

- **L'Ancileviene** : 13 septembre 2009

Programme de base permettant d'envisager de courir ces divers objectifs sans problème

Périodicité hebdomadaire : **3 à 4 séances / semaine**

C'est les vacances, l'approche proposée sera évidemment **ludique** !

Pensez à varier les sports : natation + vélo + rando !

Enfin, et pas seulement pour ceux qui prépare le Médoc, rappelez vous que l'hydratation est essentielle en période de forte chaleur !

### Architecture d'une semaine type :

Les jours de la semaine sont donnés à titre indicatif (en vacances, l'agenda est interdit !)...ou sont pour ceux qui ne sont pas en vacances et participent aux séances du groupe !

**Mardi** : entraînement à base de séance type 30''- 30'' ou 1'- 1' (une variante !)

**Mercredi** : footing régénération et endurance basique + notion de gainage et étirements

**Jeudi** : séance à base de séances à allure VMA – vitesse + notion d'étirements de base

**Dimanche** : longue sortie...car on prépare quand même des distances de plusieurs dizaines de kilomètres !

Ceux qui programme 3 séances hebdo ne font pas la séance du jeudi !

On respecte (quand même...) les grands principes d'un cycle de préparation :

- **continuité** : même si on ne suit pas TOUT le plan, on coure (très) régulièrement (sinon un plan ne sert à rien...ou presque !) et on respecte l'architecture de la semaine type (variété des allures et progressivité de la sollicitation de l'organisme)
- **progressivité** : on augmente progressivement la « charge » d'entraînement
- **variété** : chaque séance propose une sollicitation différente...dont des séances de régénération !
- **alternance** : une séance « cool » suit toujours une séance « dure »

### Semaine du mardi 21 au dimanche 26 juillet 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 10 fois 30'' - 30'' + 20 mn cool
- mercredi : 50 mn cool + gainage + étirements de base (non seulement c'est très utile musculairement mais c'est aussi très agréable psychologiquement car très relaxant !)
- jeudi : 20 mn cool + 10 fois 200 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 1h cool

### Semaine du mardi 28 juillet au 02 août 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 15 fois 30'' - 30'' + 20 mn cool
- mercredi : 1h cool + gainage + étirements de base
- jeudi : 20 mn cool + 2 séries de 3 fois 400 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 1h15 cool

### Semaine du mardi 04 au dimanche 09 août 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 10 fois 1' - 1' + 20 mn cool
- mercredi : 20 mn cool + 20 mn plus rapide + 15 mn cool + gainage + étirements de base
- jeudi : 20 mn cool + 2 séries de 7 fois 200 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 1h30 cool

### Semaine du mardi 11 au dimanche 16 août 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 2 séries de 10 fois 30'' - 30'' + 20 mn cool
- mercredi : 1h mn cool + gainage + étirements de base
- jeudi : 30 mn cool + 6 fois 400 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 1h45

### Semaine du mardi 18 au dimanche 23 août 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 2 séries de 6 fois 1' - 1' + 20 mn cool
- mercredi : 30 mn cool + 15 mn un peu plus rapide + 15 mn encore un peu plus rapide + 15 mn cool + gainage + étirements de base
- jeudi : 20 mn cool + 3 fois 800 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 2h cool

### Semaine du mardi 25 au dimanche 30 août 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 3 séries de 7 fois 30'' - 30'' + 20 mn cool
- mercredi : 50 mn cool + gainage + étirements de base
- jeudi : 20 mn cool + 1 pyramide de 200+400+800+400+200... à faire 2 fois + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 2h15 cool

Semaine du mardi 1<sup>er</sup> au dimanche 06 septembre 2009

- mardi : 20 mn cool + 10 mn un peu plus rapide + 10 fois 30''- 30'' + 20 mn cool
- mercredi : 50 mn cool + gaînage + étirements de base
- jeudi : 20 mn cool + 10 séries de 200 mètres + 20 mn cool + étirements de base
- dimanche : 1h cool

Semaine du mardi 08 au dimanche 13 septembre 2009

- mardi : 50 mn cool
- mercredi : 30 mn cool
- jeudi : repos
- samedi : marathon du Médoc
- dimanche : l'Ancilevienne

...et surtout,surtout **AMUSEZ – VOUS !**