

Entraînement physique du mois d'août :

Gainage et abdos : (un jour sur 2 voir tous les jours) pensez à varier les exercices d'un jour sur l'autre, un Abdo qui devient facile à exécuter n'est plus efficace. Mixer du gainage (statique) avec des abdos (dynamique).

Poussins : entre 100 et 200 abdos journalier

Benjamins : entre 200 et 300 abdos journalier, des séances avec pause et d'autres sans, style 2 x 6 minutes d'abdos et gainage en continu.

Endurance : footing entre 30' et 1h, vélo entre 1h30' et 3h, marche minimum 2h. À effectuer entre 2 et 4 séances par semaine.

Vitesse : de 1 à 2 séances hebdomadaire, la séance est plus efficace si l'on n'est pas fatigué le jour ou on l'a fait. Vous pouvez faire une pyramide, 10, 20, 30, 40, 50,40, 30,20, 10m X 2. Pensez à faire un bon échauffement avant, privilégier l'explosivité pendant la séance (se donner à fond) .Vous pouvez courir en montée mais laissez vous plus de temps de récupération entre les répétitions.

Coordination, sport collectif : patinez, roller ou patin à glace, tracez vous des petits SL. Patinez à reculons, croisé dans les virages, soyez inventif ! Pour la coordination, jonglez balle au pied, tracez vous un SL et parcourez le avec le ballon. Variez les sports, foot, tennis, basket mais gardez le roller comme bas d'entraînement, car vous pouvez reprendre les thèmes appris sur les skis. Genou symétrique, déroulez la cheville, fixer le haut du corps, travaillez la recherche de vitesse, le bassin en rétroversion, prise d'angle avec les genou, etc , etc...

Et pour finir, le plus important, les étirements journaliers. A faire, au réveil ou après une séance ou à la fin d'un échauffement ou avant d'aller se coucher. A pratiquer le plus régulièrement possible en cherchant la variété. Je vous souhaite de bonnes vacances.