



PROGRAMME REATHLETISATION 2023/2024 – SENIORS USBB

✓ Semaine 27 :

- Séance 1 voir PDF
- Séance 2 voir PDF

✓ Semaine 28 :

- Séance 3 voir PDF
- Séance 4 voir PDF

✓ Semaine 29 :

Lundi 17 /07 → Course 2X15'

→ Renforcement musculaire (Abdos 2X30 / Pompes 2X20/ gainage 1' par côté) entre les 2 temps de course et à la fin

Mercredi 19/07 → Course 2X20' + 1X10' allure plus rapide

→ Vélo ou VTT 20'

Vendredi 21/07 → Course 1X35' + 2X5' allure plus rapide

→ Renforcement musculaire (Idem lundi)

✓ Semaine 30

Lundi 24/07 → Course 1X10' (Allure modérée)

Course 1X5' (Allure vive)



→ Renforcement musculaire (Abdos 2X50 / Pompes 2X30/gainage 1'30 par côté) en fin de séance

→ Marche 10' (admirez le paysage)

Mercredi 26/07 → Course en alternance (3' allure modérée / 1' allure vive) pendant 23'

→ Marche 5'

→ Course en alternance (1' allure modérée / 2' allure vive) pendant 13'

→ Marche 5'

Vendredi 28/07 → Course 2X20' (allure définie par vous-même)

→ Accélération sur 7''/9''/12'' X10 chacune

→ Vélo ou VTT pendant 10' à la fin

→ Renforcement musculaire (idem lundi 25/07)

RAPPEL : Courir pendant des températures adaptées (début de matinée, fin de soirée)

Courir sur terrain souple + courir à plusieurs (+ motivant)

Faire d'autres sports (ex : tennis, natation... bref, maintenir vos corps en éveil)

Boire beaucoup d'EAU ...

Bonne reprise !

J. LARDEUX 06 24 45 22 05



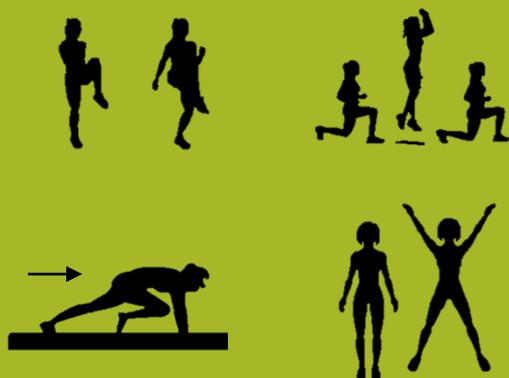
Séance 1



Thème de la séance : Remise en forme

ÉCHAUFFEMENT

- Articulaire (cf. Fiche infographie) -
- Cardiovasculaire 30 s / exercice -



ENDURANCE



Vous avez le choix sur votre type de cardio.



Course à pied : Rythme faible



Vélo : Rythme faible



Natation : Rythme faible

Vous devez être en capacité de parler et ne pas vous arrêter durant 30min

PROPRIOCEPTION / COORDINATION

- 2 x 30s / En appui sur un pied, genou fléchi et faire tourner une balle autour de soi mains à mains
- jambe/ En appui sur un pied, genou fléchi et lancer une balle contre le mur face à soi
- exercice En appui sur un pied, genou fléchi dribbler avec un ballon autour de soi



30'' par exercice

2 Tour : Facile

3 Tours : Moyen

4 Tours : Difficile



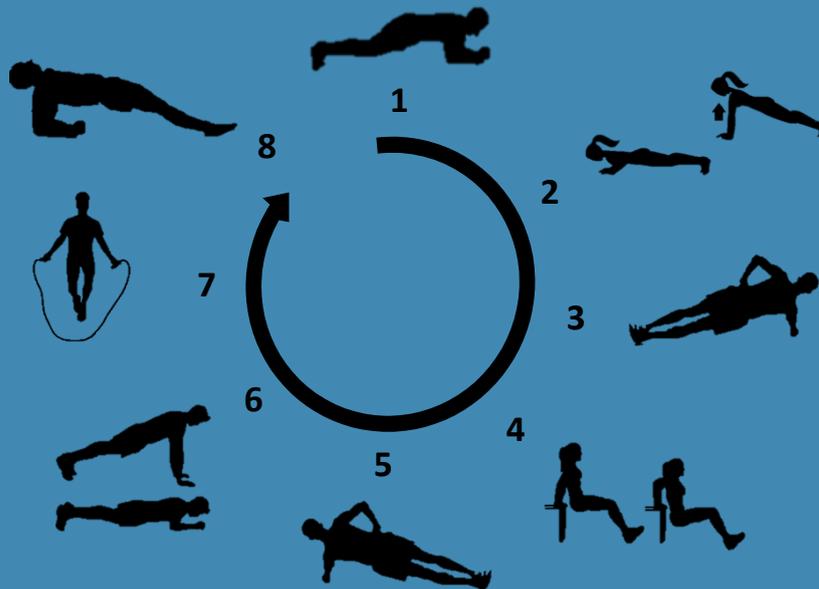
30'' entre les exercices



1' entre chaque série



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION



Séance d'étirements libre > 20s maximum par étirements. Ce n'est pas une séance d'assouplissement !!!





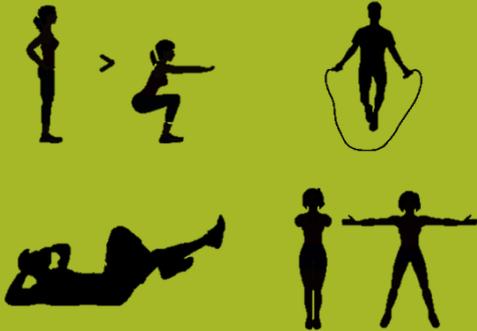
Séance 2



Thème de la séance : Remise en forme

ÉCHAUFFEMENT

- Articulaire (cf. Fiche infographie) -
- Cardiovasculaire 30 s / exercice -



ENDURANCE



Vous avez le choix sur votre type de cardio.



Course à pied : Rythme faible



Vélo : Rythme faible



Natation : Rythme faible

Vous devez être en capacité de parler et ne pas vous arrêter durant 30min

PROPRIOCEPTION / COORDINATION

Respecter les consignes de déplacements au sol et dans le même temps lancer un ballon contre un mur face à soi.

Réaliser chaque exercice 4 x 30sec



30'' par exercice



15'' entre les exercices

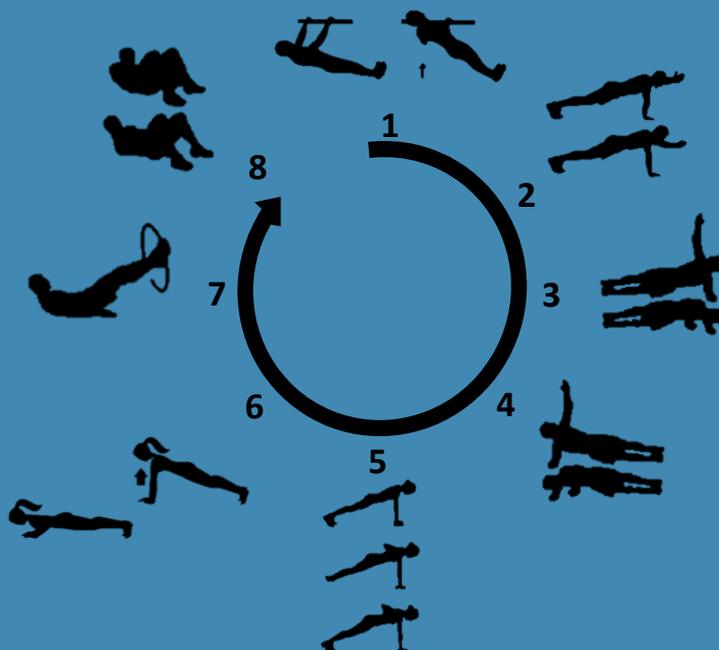


30'' entre chaque série

2 Tours : Facile

3 Tours : Moyen

4 Tours : Difficile



Matériels nécessaires :

Une barre ou une table

Haltères ou bouteilles d'eau

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION



Séance d'étirements libre > 20s maximum par étirements. Ce n'est pas une séance d'assouplissement !!!





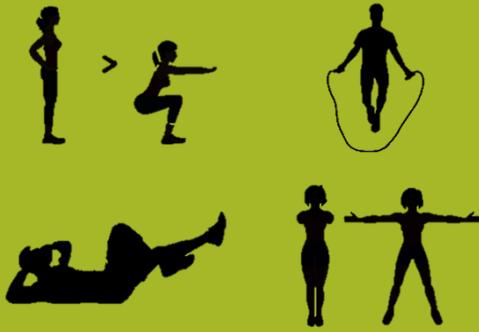
Séance 3



Thème de la séance : Remise en forme

ÉCHAUFFEMENT

- Articulaire (cf. Fiche infographie) -
- Cardiovasculaire 30 s / exercice -



COORDINATION



Dans des escaliers ou sur une marche, un trottoir.

Réaliser chaque exercice 3 fois durant 30 sec.



ENDURANCE

Courir durant 3x10 min avec une légère gêne pour pouvoir parler !



Récupération entre les blocs = 1min 30sec



30'' par exercice

2 Tours : Facile

3 Tours : Moyen

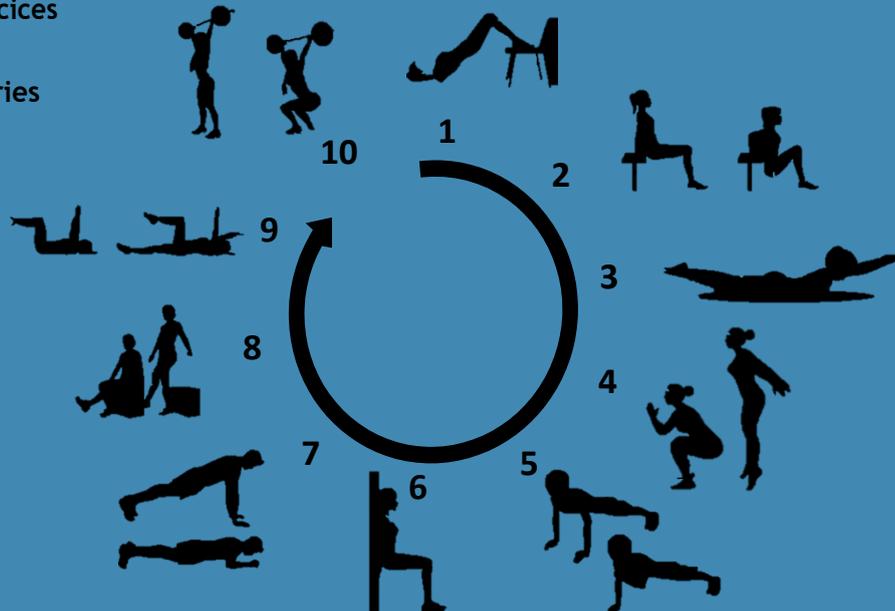
4 Tours : Difficile

15'' entre les exercices

45'' entre les séries



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Matériels nécessaires :

Chaise ou banc

Haltères ou bouteille d'eau

ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION



Séance d'étirements libre > 20s maximum par étirements. Ce n'est pas une séance d'assouplissement !!!





Séance 4



Thème de la séance : Remise en forme

ÉCHAUFFEMENT

1- Articulaire (cf. Fiche infographie)

2- École de course -



Une étape correspond à un aller-retour
Sur une distance de distance de 20 m



- ✓ Marche avant sur les talons
- ✓ Marche avant sur les pointes de pieds
- ✓ Marche avant sur les pointes de pieds jambes tendues
- ✓ Faire les trois premiers exercices en arrière
- ✓ Marche avant en développant la pose du pied (talon, milieu du pied, pointe).
- ✓ Marche avant en montée de genou avec une grande amplitude
- ✓ Petite course en avant
- ✓ Course arrière en petite foulée
- ✓ Course avant en foulée bondissante
- ✓ Course fractionné (j'accélère 3-4m, je trotte 3-4m....)

ENDURANCE

Courir durant 3x12 min avec une gêne pour pouvoir parler !

Récupération entre les blocs = Renforcement musculaire



30'' par exercice

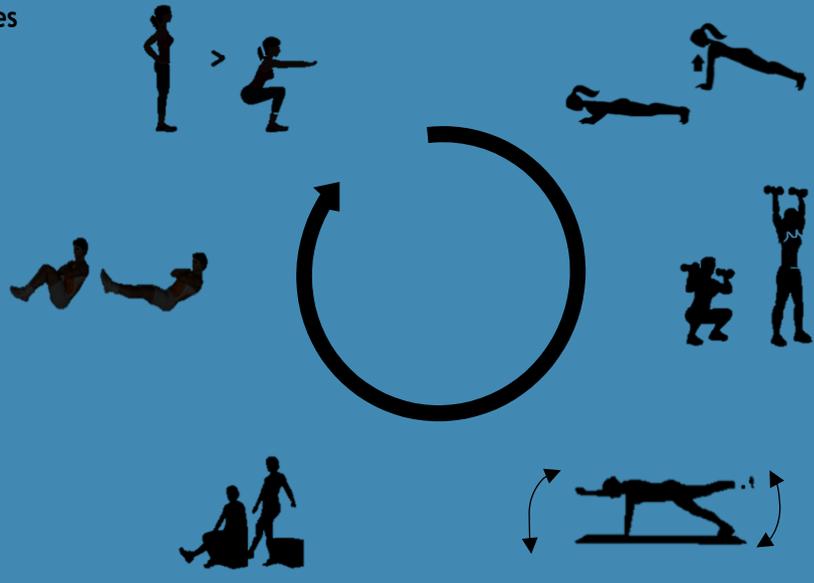
Rien entre les exercices

1' entre les séries

1 Tour: Facile

2 Tours: Moyen

3 Tours: Difficile



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ÉTIREMENTS ET RÉCUPÉRATION



Séance d'étirements libre > 20s maximum par étirements. Ce n'est pas une séance d'assouplissement !!!





PLANNING REPRISE 2023/2024 - SÉNIORS USBB



31		2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10