

PROGRAMME ENTRAINEMENT

Détails des séances :

Abdos / Gainage

Durée : 30min

Déroulement de la séance :

- **Gainage :**
 - Gainage face : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=auaPX7B2rV4&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=2>
 - Gainage côté : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvjM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=9>
- 4 séries de :
 - 30 secondes gainage face
 - 30 secondes gainage côté droit
 - 30 secondes gainage côté gauche.
 - 1min de récupération entre les séries.
- Variable + : 1min de gainage face
- Variable ++ : pas de récupération entre les tours
- Variable +++ : 1min de gainage côté

- **Abdos Crunch :**
 - Crunch : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=C0NQqI9YeyQ>
- 4 séries de :
 - 20 répétitions
 - 1min de récupération entre les séries.
- Variable + : 30 répétitions
- Variable ++ : 40 répétitions
- Variable +++ : Faire chaque série jusqu'à l'échec

- **Abdos obliques :**
 - Obliques : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=UuQNxjMPIfw&pbjreload=101>
- 4 séries de :
 - 20 répétitions, (10 de chaque côté)
 - 1min de récupération entre les séries.
- Variable + : 30 répétitions
- Variable ++ : 40 répétitions
- Variable +++ : Faire chaque série jusqu'à l'échec

- **Gainage lombaire:**
 - lombaire : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=dmaDOON5JBU>
- 4 séries de :
 - 15 secondes
 - 1minute de récupération entre les séries.
- Variable + : 30 secondes
- Variable ++ : 45 secondes
- Variable +++ : 1 minute

- **Lombarre :**
 - voir la vidéo : <http://www.youtube.com/watch?v=T6K6ncfRK34>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions.
 - 1min de récupération entre les séries
- Variable + : 20 répétitions
- Variable ++ : 30 répétitions
- **Mountain climber :**
 - voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>
- 4 séries de :
 - 20 secondes
 - 1min de récupération entre les séries
- Variable + : 30 secondes
- Variable ++ : 40 secondes
- Variable +++ : 1 minute

Consigne :

- 3min de récupération entre les exercices

Résistance

Durée : 30min

Déroulement de la séance :

Résistance : 1 tour :

- **30 secondes de chaise**
 - Voir la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRKtJM>
- 1min de récupération
- **30 secondes de burpees**
 - Voir la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=QuITyrUxKao>
- 1min de récupération
- **30 secondes de jumping jack**
 - Voir la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=Lgzqm0WNO_s
- 1min de récupération
- **30 secondes de squatt jumps**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Ld5DhZY1uu8>
- 1min de récupération
- **30 secondes de gainage face :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=auaPX7B2rV4&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=2>
- 1min de récupération

- **30 secondes de high knees**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>
- 1min de récupération
- **30 secondes de fentes sautées**
 - Voir la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=9Dy_9c0qR9w
- Variable + : 45 secondes par exercice
- Variable ++ : 1 minute par exercice
- Variable +++ : 2 tours avec 5min de récupération entre les deux

RENFORCEMENT BAS

Durée : 1h

Déroulement de la séance :

- **Gainage :**
 - Gainage face : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=auaPX7B2rV4&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=2>
 - Gainage côté : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvjM&list=RDCMUCVQMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&index=9>
- 4 séries de :
 - 30 secondes gainage face
 - 30 secondes gainage côté droit
 - 30 secondes gainage côté gauche.
 - 1Min de récupération entre les séries.
- Variable + : 1min de gainage face
- Variable ++ : pas de récupération entre les tours
- Variable +++ : 1min de gainage côté

Renforcement bas

- **Chaise :**
 - Voir la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRKtJM>
- 4 séries de :
 - 30 secondes
 - 1min de récupération
- Variable + : 45 secondes
- Variable ++ : 1 minute
- **Squatt :**
 - Voir la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=w07_DtWnjZE
- 4 séries de :
 - 20 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 30 répétitions
- Variable ++ : 40 répétitions

- **Squatt sur une jambes :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=KShE7SNsjx8>
- 4 séries de :
 - 6 répétitions sur chaque jambe.
 - 1min de récupération
- Variable + : 10 répétitions sur chaque jambe
- Variable ++ : Descente complète

- **fentes alternées :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=1Ac8Z0RyDX4>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions sur chaque jambe
 - 1min de récupération
- Variable + : 15 répétitions sur chaque jambe
- Variable ++ : 20 répétitions sur chaque jambe
- Variable +++ : 15 secondes de fentes sautées à la fin de chaque série.

- **Relevé de bassin :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=cvwfWt23cnI>
- 4 séries de :
 - 15 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 20 répétitions
- Variable ++ : 30 répétitions

- **Squatt jump :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 15 répétitions
- Variable ++ : 20 répétitions

Consigne :

- 3min de récupération entre les exercices

Endurance de base

Durée : 30min à 1h

Déroulement de la séance :

- 30 minutes d'effort
 - 5min à rythme échauffement
 - 25min à rythme soutenu

- **LA SEANCE PEUT SE FAIRE EN VTT OU COURSE A PIED OU HOME-TRAINER**

- Variable + : 40 minutes à rythme soutenu
- Variable ++ : 55 minutes à rythme soutenu

RENFORCEMENT HAUT

Durée : 1h

Déroulement de la séance :

- **Abdos Crunch :**
 - Crunch : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=C0NQqI9YeyQ>
- 4 séries de :
 - 20 répétitions
 - 1min de récupération entre les séries.
- Variable + : 30 répétitions
- Variable ++ : 40 répétitions
- Variable +++ : Faire chaque série jusqu'à l'échec

- **Abdos obliques :**
 - Obliques : voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=UuQNxjMPIfw&pbjreload=101>
- 4 séries de :
 - 20 répétitions, (10 de chaque côté)
 - 1min de récupération entre les séries.
- Variable + : 30 répétitions
- Variable ++ : 40 répétitions
- Variable +++ : Faire chaque série jusqu'à l'échec

Renforcement haut

- **Pompes :**
 - Voir la vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 20 répétitions
- Variable ++ : 30 répétitions
- Variable +++ : Faire chaque série jusqu'à l'échec

- **Gainage araignée :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=AjAFiR3his8>
- 4 séries de :
 - 10 secondes
 - 1min de récupération
- Variable + : 20 secondes
- Variable ++ : 30 secondes

- **Traction prise large table :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=1KvILqYN8-k>
 - C'est le troisième exercice de la vidéo, à 1min35
- 4 séries de :
 - 8 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 12 répétitions
- Variable ++ : 20 répétitions

- **Pompes diamant :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=4HimnV-Meg0>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 20 répétitions
- Variable ++ : Sans les genoux au sol

- **Dips sur banc :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvILIWONY>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 15 répétitions
- Variable ++ : 20 répétitions
- Variable +++ : 30 répétitions

- **Burpees :**
 - Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=QuITyrUxKao>
- 4 séries de :
 - 10 répétitions
 - 1min de récupération
- Variable + : 15 répétitions
- Variable ++ : 20 répétitions
- Variable +++ : 30 répétitions

Consigne :

- 3min de récupération entre les exercices

Travail du Manual

Durée : 30min

Déroulement de la séance :

- **La séance se fait :**
 - En BMX
 - Avec le casque et les gants
 - Sur du plat

- **Consignes :**
 - Accélération sur 10 mètres
 - Puis arrêt du pédalage et placement des pieds à la même hauteur
 - Faire un manual, (je tire, je vais en arrière et je pousse sur mes jambes).
 - Garder la roue avant droite et les pieds à la même hauteur
 - Regarder devant
 - Attendre que la roue avant soit reposée pour reprendre le pédalage

- **Objectif et variable :**
 - Le but est de réaliser le manual le plus long possible
 - Changer la vitesse, faire des manuals rapides mais aussi lents

Travail du Bunny -up

Durée : 30min

Déroulement de la séance :

- **La séance se fait :**
 - En BMX
 - Avec le casque et les gants
 - Sur du plat
- **Consignes :**
 - Placer une marque au sol, (un trait) à 15 mètres du départ
 - Accélération moyenne
 - Garder la roue avant droite et les pieds à la même hauteur
 - Regarder devant

Exercice 1 :

- **Objectif :**
 - **Faire passer la roue avant par dessus la marque sans la toucher en tirant sur le guidon et en montant les épaules**
- 1 série de :
 - 6 passages
 - 1min de récupération
- Variable + : réaliser un Bunny-up par dessus la marque

Exercice 2 :

- **Objectif :**
 - **Faire passer la roue arrière par dessus la marque sans la toucher en amenant le poids du corps vers l'avant du vélo, (épaules au dessus du guidon).**
- 1 série de :
 - 6 passages
 - 1min de récupération
- Variable + : réaliser un Bunny-up en pied inverse par dessus la marque

Exercice 3 :

- **Objectif :**
 - **Faire un bunny -up par dessus la marque sans la toucher, (je tire, je monte les épaules et le bassin).**
- 1 série de :
 - 6 passages
 - 1min de récupération
- Variable + : réaliser un Bunny-up le plus haut possible

Sprints

Durée : 30min

Déroulement de la séance :

- **La séance se fait :**
 - En BMX
 - Avec le casque et les gants
 - Sur du plat
- **Consignes :**
 - Départ arrêté, en équilibre, (les deux pieds sur les pédales)
 - L'exercice se fait sans lever la roue avant.
 - Distance du sprint 20 mètres

Exercice :

- **Objectif :**
 - **Accélération la plus rapide possible sur 20 mètres**
- 1 série de :
 - 12 sprints
 - 1min30 de récupération
- Variable + : Sprint de 40 mètres
- Variable ++ : Sprint de 60 mètres
- Variable +++ : Sprint en côte