

SEMAINE 13 : SÉANCE HOME TRAINER ADO ET COMPET

SÉANCE HT 1 PMA + étirement	SÉANCE HT 2 + Gainage et renforcement musculaire	SÉANCE HT 3 Travail de Force + étirement	SÉANCE HT 4 + Gainage et renforcement musculaire	SÉANCE HT 5 Séance mixte Force, vitesse, résistance + étirement
<ul style="list-style-type: none"> • 6 min (PP/RF) facile en vélocité • 6 min (PP/RF) facile en vélocité avec 40" jambe droite / 40" jambe gauche / 40" les 2 • 3' (GP/RF) soutenu • 12' grand plateau 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min (PP/RF) facile en vélocité + Placer 6 accélérations de 30" au choix durant la séance. <p style="text-align: center;">TOTAL 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min (PP/RF) facile en vélocité • 5 min (PP/RM) soutenu en vélocité <p style="text-align: center;"><u>Bloc à réaliser 3 fois :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5min (GP/RM) <i>travail de force facile</i> • 1min (GP/RM) <i>travail de force intenses (remettre du</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min (PP/RF) facile en vélocité • 20 min (PP/RF) facile en vélocité en 30" jambes droite /30" les 2 jambes en vélocité / 30" jambes gauche / 30" les 2 jambes en vélocité. • 5 min (PP/RF) facile en 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min (PP/RF) facile en vélocité • 5 min (PP/RM) soutenu en vélocité • 10 min (GP/RM) travail de Force avec 1'40" facile et 20" intense (conserver le braquet du travail de force sur

<p>résistance moyenne de 45" intense / 45" facile (soit 8 répétitions)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3' (PP/RF) de récup facile • 10' (PP/RD) avec 30" Intense / 30" facile (soit 10 répétitions) • 5' (PP/RF) de récup facile <p>TOTAL 45 min</p>		<p><i>braquet pou rester autour de 50 RPM)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 min (PP/RF) facile en hypervélocité (au dessus de 100 RPM) • 6 min (PP/RF) facile en récup avec 30" jambes droite 30" jambe gauche 1' les 2 <p>A la moindre douleur au genou stopper le travail de Force !</p> <p>TOTAL 40 min</p>	<p>vélocité</p> <p>TOTAL 30 min</p>	<p>l'accélération).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' (PP/RF) facile avec 45" jambe droite 45" jambe gauche 1' les 2 jambes • 10' (PP/RM) avec 1'40" soutenue 20" intense • 5' (PP/RF) de récup en vélocité <p>TOTAL 45 min</p>
---	--	---	--	--