

Mésocycle 1



BAPTISTE OCCELLI

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 1 - du 11/10/2010 au 17/10/2010

Séance 1

Course à Pied

EA-C

EC-Lt

Cote 1

Niveau 12



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



Un entraînement de 20min
de 11,8 à 12,4 Km/h | de 4min50s à 5min05s au km
de 3,94 à 4,13 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 144-151 bpm



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :

Séance 2

Course à Pied

PMA

EI-C3t

Cote 5

Niveau 12



Courir pendant 10min
de 11,8 à 12,4 Km/h | de 4min51s à 5min05s au km
de 1,97 à 2,06 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 141-148 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



5 Accélération de 30 mètres entrecoupées des exercices



7 répétitions de 1min
de 17,4 à 18,1 Km/h | de 3min18s à 3min27s au km
de 289 à 302 mètres
de 160-163 bpm (première répétition) à 174-177 bpm (dernière)
Entre les répétitions : 1min10s | de 10,4 à 10,9 Km/h
de 202 à 212 mètres



Courir pendant 10min
de 10,6 à 11,1 Km/h | de 5min24s à 5min40s au km
de 1,76 à 1,85 kilomètre



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :



BAPTISTE OCCELLI

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 2 - du 18/10/2010 au 24/10/2010

Séance 1

Course à Pied

EA-C

EC-Lt

Cote 1.5

Niveau 16



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



Un entraînement de 25min
de 12,2 à 12,8 Km/h | de 4min41s à 4min55s au km
de 5,10 à 5,35 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 145-152 bpm



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :

Séance 2

Course à Pied

PMA

EI-M1d

Cote 5

Niveau 16



Courir pendant 10min
de 12,2 à 12,8 Km/h | de 4min41s à 4min55s au km
de 2,03 à 2,13 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 141-148 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



5 Accélération de 30 mètres entrecoupées des exercices



5 répétitions de 600 mètres
de 16,3 à 17,0 Km/h | de 3min31s à 3min41s au km
de 2min07s à 2min13s
de 164-167 bpm (première répétition) à 176-180 bpm (dernière)
Entre les répétitions : 1min30s | de 10,9 à 11,4 Km/h
de 272 à 285 mètres



Courir pendant 10min
de 11,0 à 11,6 Km/h | de 5min11s à 5min27s au km
de 1,84 à 1,93 kilomètre



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :



BAPTISTE OCCELLI

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 3 - du 25/10/2010 au 31/10/2010

Séance 1

Course à Pied

EA-C

EC-Lt

Cote 1.5

Niveau 20



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 3.



Un entraînement de 30min
de 12,5 à 13,2 Km/h | de 4min34s à 4min47s au km
de 6,25 à 6,60 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 146-154 bpm



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 4.

Notes :

Séance 2

Course à Pied

PMA

EI-M3d

Cote 5.5

Niveau 20



Courir pendant 10min
de 12,5 à 13,1 Km/h | de 4min34s à 4min48s au km
de 2,09 à 2,19 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 141-148 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 3.



5 Accélération de 30 mètres entrecoupées des exercices



4.5 répétitions de 1.000 mètres
de 15,9 à 16,6 Km/h | de 3min37s à 3min47s au km
de 3min37s à 3min47s
de 167-171 bpm (première répétition) à 176-181 bpm (dernière)
Entre les répétitions : 2min | de 11,2 à 11,8 Km/h
de 375 à 393 mètres



Courir pendant 10min
de 11,4 à 11,9 Km/h | de 5min02s à 5min17s au km
de 1,89 à 1,99 kilomètre



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 4.

Notes :









BAPTISTE OCCELLI

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 4 - du 01/11/2010 au 07/11/2010

Séance 1		Notes :
Course à Pied		Courir pendant 10min de 12,1 à 12,7 Km/h de 4min43s à 4min57s au km de 2,02 à 2,12 kilomètres Après 3min : 137-143 bpm A la fin : 141-148 bpm
PMA		
EI-M1d		
Cote 4		5 minutes d'étirements actifs. Faire les exercices de l'annexe série 3.
Niveau 15		5 Accélérations de 30 mètres entrecoupées des exercices
		4 répétitions de 600 mètres de 16,2 à 16,9 Km/h de 3min32s à 3min42s au km de 2min07s à 2min13s de 164-167 bpm (première répétition) à 174-179 bpm (dernière) Entre les répétitions : 1min30s de 10,8 à 11,3 Km/h de 269 à 283 mètres
		Courir pendant 10min de 10,9 à 11,5 Km/h de 5min14s à 5min30s au km de 1,82 à 1,91 kilomètre
		10 minutes d'étirements passifs. Faire les exercices de l'annexe série 4.

Séance 2

Course à Pied

COMP

5000m

Cote 10

Niveau 20



Courir pendant 10min
de 12,5 à 13,1 Km/h | de 4min34s à 4min48s au km
de 2,09 à 2,19 kilomètres
Après 3min : 137-143 bpm | A la fin : 141-148 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 3.



5 Accélérations de 30 mètres entrecoupées des exercices



Compétition 5 km
Temps visé : 00:06:13,0



Courir pendant 10min
de 11,4 à 11,9 Km/h | de 5min02s à 5min17s au km
de 1,89 à 1,99 kilomètre

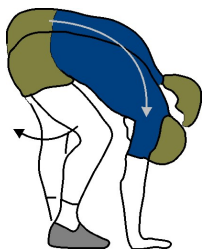


10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 4.

Notes :

Annexe série 1

Exercice N° 103



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Fléchir le haut du corps vers l'avant, poser les mains au sol, puis tendre et fléchir en alternant les jambes en gardant les pieds au sol

Faire les 2 cotés.

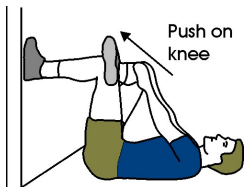
Exercice N° 306



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, pivoter les épaules à droite et à gauche. La tête suit le mouvement des épaules

Exercice N° 109

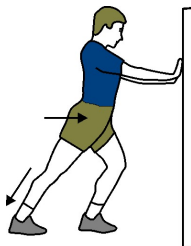


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Allonger sur le dos, poser un pied sur un mur et l'autre sur la cuisse opposée puis pousser avec ses mains sur le genou vers l'avant

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 901

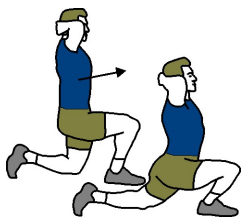


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Poser les mains contre le mur, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, les talons restent au sol, puis avancer le bassin progressivement vers l'avant

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 117

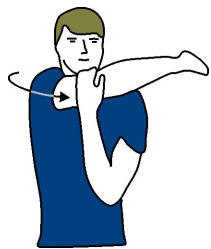


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

S'agenouiller sans poser le genou au sol puis avancer le buste vers l'avant en tendant la jambe arrière

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 703



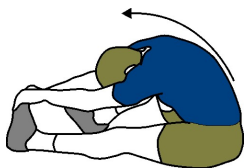
Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, placer une main sur le coude du bras opposé puis le ramener progressivement vers soi

Faire les 2 cotés.

Annexe série 2

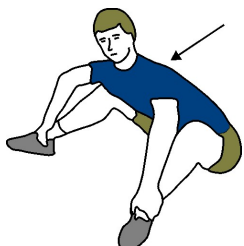
Exercice N° 136



Faire 30s d'étirement.

Assis jambes tendues, basculer le buste vers l'avant, venir toucher les pieds avec ses mains

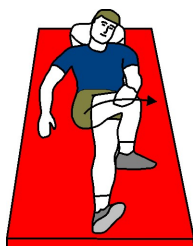
Exercice N° 307



Faire 30s d'étirement.

Assis, jambes fléchies, mains sur les chevilles. Avancer le haut du corps vers l'avant. Garder le dos droit

Exercice N° 122

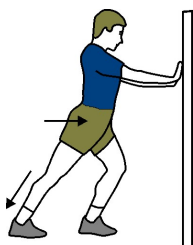


Faire 30s d'étirement.

Allonger sur le dos, en gardant les épaules au sol, croiser la jambe par dessus l'autre et la maintenir à l'aide de la main

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 901

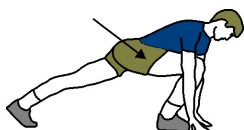


Faire 30s d'étirement.

Poser les mains contre le mur, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, les talons restent au sol, puis avancer le bassin progressivement vers l'avant

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 139

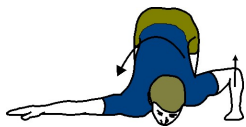


Faire 30s d'étirement.

Avancer le corps vers l'avant jambe avant fléchie, jambe arrière tendue.

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 710

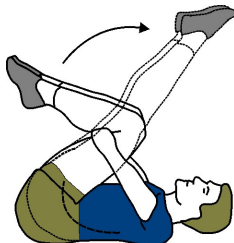


Faire 30s d'étirement.

S'asseoir sur les talons, puis s'allonger devant soi avec un bras tendu d'un côté et un bras fléchi de l'autre.
S'étirer en même temps sur le côté (bras tendu) et vers le haut (bras fléchi)

Faire les 2 cotés.

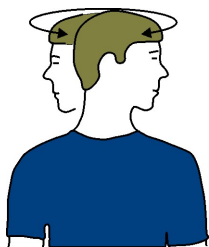
Exercice N° 308



Faire 30s d'étirement.

S'allonger sur dos, ramener ses cuisses vers son buste puis tendre les jambes

Exercice N° 501



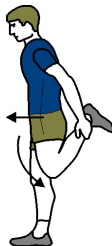
Faire 30s d'étirement.

Debout, tourner doucement la tête à gauche et à droite

Faire les 2 cotés.

Annexe série 3

Exercice N° 105

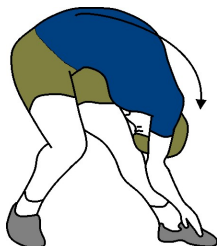


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout fléchir la jambe et la maintenir fléchie en retenant le pied au niveau de la cheville puis avancer le bassin vers l'avant. Garder le corps droit

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 310



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, une jambe fléchie et l'autre tendue, basculer le buste vers l'avant. Venir toucher le pied de la jambe tendue.

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 132



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

En partant d'une position debout, jambes écartées, plier une jambe et poser la main du même coté sur le genou

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 902



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Poser les mains au sol devant les pieds puis alterner entre jambe fléchie (talon décollé) et jambe tendue (talon au sol)

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 125

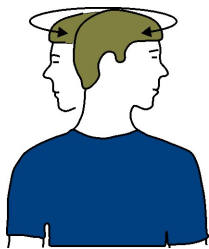


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

S'appuyer contre un mur bras tendu, croiser les jambes puis rapprocher progressivement le bassin vers le mur

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 501



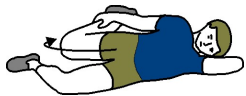
Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, tourner doucement la tête à gauche et à droite

Faire les 2 cotés.

Annexe série 4

Exercice N° 126

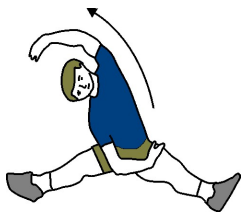


Faire 30s d'étirement.

S'allonger sur la tranche puis prendre avec sa main son pied du même côté et le ramener progressivement vers ses fesses

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 316

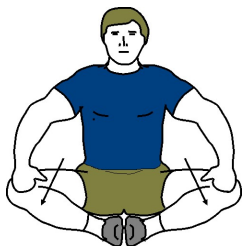


Faire 30s d'étirement.

Assis jambes écartées lever un bras au dessus de la tête puis incliner le haut du corps vers la jambe du côté opposé à ce bras

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 112



Faire 30s d'étirement.

En position assise, joindre les deux pieds ensemble et les rapprocher vers soi. Garder le dos droit. Poser les mains sur l'intérieur des genoux et appuyer progressivement vers le bas

Exercice N° 902

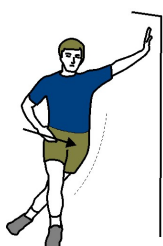


Faire 30s d'étirement.

Poser les mains au sol devant les pieds puis alterner entre jambe fléchie (talon décollé) et jambe tendue (talon au sol)

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 125



Faire 30s d'étirement.

S'appuyer contre un mur bras tendu, croiser les jambes puis rapprocher progressivement le bassin vers le mur

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 502

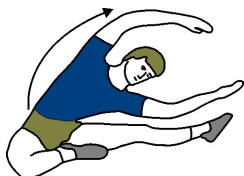


Faire 30s d'étirement.

Debout, incliner la tête à droite et à gauche

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 309



Faire 30s d'étirement.

Assis, une jambe fléchie, l'autre tendue, basculer le haut du corps bras tendus vers le côté de la jambe tendue

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 711



Faire 30s d'étirement.

S'asseoir sur les talons, bras tendus vers l'arrière, basculer le buste vers l'avant
