**NOTICE D’UTILISATION DU PLANNING**

Chers Adhérents, cette notice d’utilisation et la planification d’entraînement proposées par les coachs ont pour objectif de vous permettre une reprise du Trail Running en autonomie dans les meilleures conditions pour la période du 11 mai au 15 juin 2020.

1 - **LES MOTS DES COACHS**

Cela fait longtemps que vous attendez le 11 mai pour sortir et aller courir en extérieur.

**ATTENTION !** On ne peut pas rattraper les entraînements perdus pendant les mois de confinement. On y va donc **PROGRESSIVEMENT** sur les séances footing (70% FC Max) et sur la partie « échauffement » des séances de qualité!

Écoutez votre corps! En cas de douleurs persistantes: arrêtez-vous, reposez- vous, ou changez d’activités moins traumatisantes pour les articulations (vélo, natation).

Pour celles et ceux qui sont encore timides à l’idée de reprendre une activité extérieure, vos coachs maintiennent des séances vidéos en live sur la page Facebook des Raiders 2000 à 18h en direct de chez eux.

- Mardi avec Alexis

- Jeudi avec Anatole.

**2 - ORGANISATION**

**Pour rappel, la distance entre chaque individu et de 4m2, au sol 2m entre chaque tapis. Footing 10 m entre chaque coureur.**

**Les séances en grand groupe ne pourront être rétablies qu’à partir du 15 juin 2020.**

Voici donc notre organisation pour la reprise de l’entraînement.

Elle se déroule sur 4 prochaines semaines. Vos coachs ont défini 2 groupes:

* Ceux qui ont fait globalement **moins de 2 séances** (course à pied - trail et renfo) par semaine pendant le confinement.
* Ceux qui ont fait globalement **plus de 2 séances** (course à pied - trail et renfo) par semaine pendant le confinement.

**Groupe « Moins de 2 séances/semaine »**

**Pour les 4 semaines**

* 1 à 2 séances/semaine de footing cool (lundi, mercredi ou vendredi)
* 1 **ou** 2 séances « qualité » mardi/jeudi (Hiit à domicile ou en nature ou renfo en visio avec coach) cf: Planning
* 1 sortie montagne de 1h à 2h Max

**Groupe « Plus de 2 séances/semaine »**

**semaines 1-2**

* 2 séances/semaine de footing (lundi, mercredi ou vendredi)
* 1 **ou** 2 séances « qualité » mardi/jeudi (Hiit à domicile ou en nature ou renfo en visio avec coach) cf: Planning
* 1 sortie montagne de **2h max**

**semaines 3-4**

* 2 séances/ semaine de footing (lundi, mercredi ou vendredi)
* 2 séances « qualité » mardi/jeudi (Hiit à domicile ou en nature ou renfo en visio avec coach) cf: Planning
* 1 sortie montagne de **3h max**

**Lieux de pratique séances « qualité » (HIIT et Fartlek)**

* Sentier redoute (face au stade) - Rampe Ozoux
* Sentier Colorado - Vigie - Sentier ONF
* Ravine patate à Durand
* Ruelle tamarin

**3 - MISE EN PLACE D’UNE SÉANCE TYPE**

**A - Echauffement**

1 - **Proprioception :**

* équilibre jambe droite et gauche 30sec
* Idem avec petites flexions
* Idem gardez la flexion de la jambe
* Idem petits sauts sur place
* Idem grand sauts sur place et amortissez jambes pliées
* Idem en mouvements vers l’avant (allé), sur le côté (retour)

2 - **Mise en jambe :**

Footing cool tour du stade ou piste cyclable 5-10 min puis accélérations progressives sur 1 minute (ne pas être au Max) Récup 3 min en footing. à réaliser 5X

=25 minutes totale : 5…1…3…1…3…1…3…1…3…1…3

3 - **Gammes ABCD du coureur : (allé = actif, retour = recup, footing cool)**

**Distance 30m**

* talon fesse
* Montées de genoux
* Jambe tendues
* Pas chassés
* Gammes unilatérales (talon fesse droite, gauche ...etc)

➡️1️⃣ talon fesse droit / talon fesse gauche / genou droit / genou gauche / tendue droite / tendue gauche.

➡️2️⃣ talon fesse droit + genou gauche / talon fesse gauche + genou droit / genou droit + tendue gauche / genou gauche + tendue droite

➡️3️⃣ talon droit, talon gauche + genou droit, genou gauche / genou droit, genou gauche + tendue droite, tendue gauche

**B - CORPS DE LA SÉANCE**

(cf: planning)

**C - RETOUR AU CALME**

Footing cool 5 à 10 minutes sur terrain souple (herbe) . peut se réaliser pieds nus.

**3 - LES DIFFÉRENTS TYPES DE SÉANCE**

**A - SÉANCE HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)**

**1 - Séance sans course à pied possible**

Echauffement en course sur place (5’ - 10’) ou en corde à sauter (5x1’)

**Semaine 1 : mardi et jeudi**

20 sec actif /10 sec récup x 8 exercices = 4 min **x2**

Récupération 2 min allure footing entre les 2 séries

* Squat
* Montée de Genoux
* Fentes
* Talon fesse
* Squat sumo
* Jumping jacks
* Squat jump
* Corde à sauter

**Semaine 2 : mardi et jeudi**

30/15 x 8 exercices = 6 min **x2**

**1er tour:**

* Squat
* Squat jump
* Fentes
* Fentes sautées
* Squat sumo
* Squat sumo sautées
* Chaise
* Chaise + petits sauts

**2nd tour:**

* Squats jump
* Talon fesse
* Fentes sautées
* Montée de genoux
* Squats sumo sautées
* Jumping jacks
* Half squat get Up
* Chaise + petits sauts

**Semaine 3: mardi et jeudi**

Idem semaine 2 en 40/20 = 8 min **x 2**

**Semaine 4: mardi et jeudi**

Idem semaine 3

**2 - Séance Réalisée entrecoupée de session course à pied**

Echauffement et retour au calme (cf: mise en place séance type)

**Semaine 1 : mardi et jeudi**

Sur un parcours vallonné : 20/10 x 6 x 2

**Semaine 2 : mardi et jeudi**

Idem : 30/15 x 6 x 2

**Semaine 3 : mardi et jeudi**

Idem : 40/10 x 6 x 2

**Semaine 4 : mardi et jeudi**

Idem : 30/15 x 6 x 2

**B - FARTLEK**

Séance à faire le jeudi en autonomie.

Echauffement et retour au calme (cf: mise en place séance type)

**Semaine 1**: 2x3 R1 + 2x4 R1 + 2x3 R5

**Semaine 2**: 2x4 R1 + 2x5 R1 + 2x4 R5

**Semaine 3**: 3x3 R1 + 3x4 R1 + 2x3 R5

**Semaine 4**: 2x4 R1 + 2x5 R1 + 2x4 R5 (idem semaine 2 / semaine plus cool)

**C - SORTIES LONGUES (WEEKEND)**

Pour les sorties du week-end, vous pouvez vous référer au planning d’entraînement (tableau Excel)

Si vous n’avez pas pu réaliser la séance de qualité du jeudi, vous pouvez intégrer un bloc **« qualité »** dans votre sortie (exemple: 3X5’ ou 3X6’ en rythme soutenu en montée).

Si vous le souhaitez, les sorties longues peuvent être remplacées par du vélo vallonée en gardant la même logique que précédemment.