



## Plan de reprise des entraînements proposé par les Coachs du Tarbes Triathlon

### Le mot du Président Pascal GOUDIER:

*« FIN DU CONFINEMENT, MAIS PAS DE RETOUR A LA VIE SPORTIVE NORMALE POUR L'INSTANT*

*Lundi 11 mai, la fin du confinement à domicile sera effective. Afin de respecter les directives nationales, mais aussi de ne pas mettre en difficulté la gouvernance du club, les coaches et chacun d'entre vous, aucun créneau d'entraînement collectif ne reprendra.*

*Cependant, afin de vous permettre de reprendre ou poursuivre votre pratique sportive, l'équipe des coaches mettra à disposition via le site internet du club des séances à effectuer individuellement dans le strict respect des mesures de prudence sanitaire.*

*Il est vraisemblable que la saison 2020 sera au mieux réduite à quelques compétitions en septembre et octobre. Le maître mot du moment est donc de préserver sa santé et celle des autres, de se remettre ou maintenir en forme, mais en solo.*

*Aussi je vous remercie de ne pas proposer de rendez-vous pour courir ou rouler à plusieurs sur le FB du club.*

*Ces dispositions restent valables au moins jusqu'à début juin et sont susceptibles d'être modifiées en fonction du contexte national.*

*Refaites-vous plaisir sur les sentiers en courant, sur les routes à vélo... et mesurons tous notre chance de pouvoir le faire en bonne santé.*

*Nous vous invitons en revanche à ne pas hésiter à porter les couleurs du club lors de vos entraînements, et à poster vos photos ou vidéos afin que nous reprenions goût à la vie de club qui nous est chère. »*



Conseils : Lors des deux derniers mois, la plupart d'entre vous n'a pas pu conserver une activité physique à la hauteur de celle que vous aviez avant ce confinement. Lors de cette période de reprise qui nous attend, le plus important est de retrouver un rythme régulier et progressif pour vous permettre de vous faire plaisir cet été ! Donc pour ce faire, vous devrez respecter quelques règles :

Ne pas se mettre de défis tout de suite, attendez le mois de juin !

- Refaites vos bases, soyez patient !
- Ne forcez pas, ne faites pas plus que ce que vous saviez faire
- Prenez le temps de récupérer entre les séances.
- Tout ceci est facultatif.

Plan de reprise adulte et jeune à partir de minimales. Pour plus d'informations, contactez William au 0642865269 ou facebook.

Semaines	Nat	vélo	Course à pied
Du 11 au 17 Mai	Circuits training de la fédération axés plutôt haut du corps et gainage Travail élastiques (pour ceux qui en ont)	2 à 3 séances « aéro », de 1h à 2h (selon votre niveau), le but n'est pas d'aller vite, ressenti d'effort de 2-3/10 max	2 à 3 séances « footing » de 40' à 50' selon votre niveau, comme en vélo ressenti de 2-3/10 max
Du 18 au 24 Mai	Circuits training de la fédération axés plutôt haut du corps et gainage Travail élastiques (pour ceux qui en ont)	1 à 2 séances « aéro » de 1h30 à 2h30 comme la semaine précédente. Et une séance « PMA » de 1h à 1h30, où vous pouvez vous faire plaisir dans 2-3 cotes de 1km environ avec 10-15' de récupération entre vos efforts	1 à 2 séances « footing » de 45' à 55' comme la semaine précédente. Et une séance « progressive » de 40' à 50' De votre allure « footing » à votre allure « semi-marathon » ou un ressenti de 5-6/10
Du 25 au 31 Mai	Circuits training de la fédération axés plutôt haut du corps et gainage Travail élastiques (pour ceux qui en ont)	Même base que la semaine précédente, avec 1 à 2 séances « aéro » de 1h30 à 3h Et une séance « PMA » de 1h à 1h30, où vous pouvez vous amuser encore plus que la semaine précédente	Même base que la semaine précédente Hormis la séance « progressive » où vous pourrez vous dépasser encore plus sur les 5-10' dernières minutes selon vos sensations



Plan de reprise Ecole de Triathlon à partir de mini poussins jusqu'aux benjamins. Rien n'est obligatoire ! Faites ce que vous pouvez !

Pour plus d'informations, contactez les coachs sur le groupe Messenger « Parents et coachs Ecole de triathlon ».

(Si problème, contactez Jérôme au 0680616107).

**Le but est, avant tout, de se faire plaisir en reprenant seul les activités physiques en dehors de chez soi (sous la responsabilité d'un adulte bien entendu).**

Semaines	Nat	vélo	Course à pied
Du 11 au 17 Mai	<p>Faire au moins une fois par semaine des exercices de gainage et de la corde à sauter.</p> <p>USC ATHLETISME Sport, Détente &amp; Loisirs GAINAGE – SEANCE TYPE</p>	<p>1 à 2 sorties en vélo de 20' à 1h max, allure facile. Plaisir de rouler et de retrouver les sensations sur route ou sentiers (vtt)</p>	<p>1 à 2 séances par semaine :</p> <p><u>Echauffement à chaque début de séance :</u> 3 fois : Montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, jambes tendues, course arrière, cloche pied} + 5 à 10' rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé).</p> <p><u>Séance 1 :</u> 10 courses en accélérant progressivement sur 50 à 80m selon l'âge. Retour marché. 5' à 10' de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé). 5 minutes d'étirements.</p>
Du 18 au 24 Mai		<p>1 à 2 sorties en vélo de 20' à 1h max, allure facile. Placer quelques accélérations (sprints) de 10 à 20 secondes maximum de temps en temps.</p>	<p><u>Séance 2 :</u> 5 minutes de course progressivement accélérée (finir à allure course). 10 accélérations de 5s à 10s (selon l'âge et l'entraînement) suivis d'une récupération de 10s en courant. 5 minutes de récupération marchée. 5 à 10 minutes de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé). 5 minutes d'étirements.</p>
Du 25 au 31 Mai	<p>Suivant votre forme et vos sensations, moduler l'ordre et les répétitions de ces 12 ateliers</p> <p>Merci à epu.rostoff.com pour les images</p>	<p>Faire du multi enchaînement pendant 20' à 1h. Par exemple, 10' de vélo, 5 min de CAP pour les benjamins. Moins long pour les plus jeunes.</p>	