



Semaine du 16/03/20 au 22/03/2020

Jeunes (mini)poussins et pupilles 1

Les séances et exercices proposés ne sont bien évidemment pas personnalisés et non obligatoires. Ainsi, chaque jeune (avec ses parents) doit veiller à adapter en fonction de son âge, de sa fatigue et de son rythme d'entraînement /semaine. Il ne faut pas en faire trop (notamment dans cette période où notre corps lutte contre les virus). Le but de ces séances est de maintenir une activité physique spécifique au triathlon et de se faire plaisir.

Lors des entraînements, pensez à boire !

Natation :

Pas de piscine mais par contre, vous pouvez effectuer quelques exercices. Ces exercices doivent être faits régulièrement durant la période en augmentant progressivement le nombre de séries

Gainage (2 séries)

15 secondes de gainage face au sol (le corps bien droit)

15 secondes sur le côté

15 secondes sur les coudes (dos au sol)

15 secondes de l'autre côté

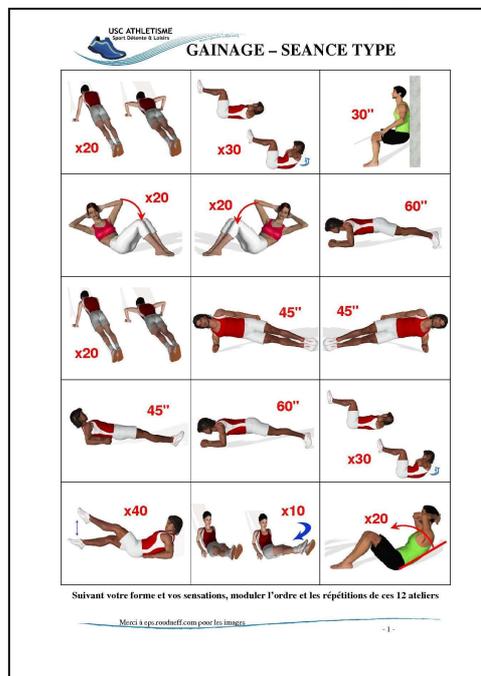
Abdominaux

10 abdos Crunch

10 abdos obliques à droite et 10 à gauche

5 Pompes (2 séries)

15s de Chaise (2 séries)



Vélo :

Vous pouvez aller faire du vélo avec vos parents. L'idéal serait de faire au moins deux fois du vélo dans la semaine. Faites vous plaisir et essayez de temps en temps de faire des petits sprints sur des courtes distances (100m max).

CAP :

Séance 1 : 40 minutes

- ✓ Un échauffement en faisant au moins 3 fois les exercices suivant sur 15m (10 minutes) :

Montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, jambes tendues, course arrière, cloche pied

- ✓ 10 minutes de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé).
- ✓ 10 courses en accélérant progressivement sur 50 à 80m selon l'âge. Retour marché.
- ✓ 5 minutes de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé).
- ✓ 5 minutes d'étirements.

Séance 2 : 40 minutes

- ✓ Un échauffement en faisant au moins 3 fois les exercices suivant sur 15m (10 minutes) :

Montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, jambes tendues, course arrière, cloche pied

- ✓ 10 minutes de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé).
- ✓ 5 minutes de course avec 15 secondes de course rapide et 15 secondes de course lente.
- ✓ 5 minutes de récupération marchée.
- ✓ 5 minutes de course à un rythme lent (je peux parler à quelqu'un sans être essoufflé).
- ✓ 5 minutes d'étirements.

Multi enchainements vélo-cap :

Echauffement course à pied (comme pour les séances de CAP) et 10 minutes de vélo.

Puis, faire de 3 à 5 enchaînements de (1 minute de CAP / 5 minutes de vélo).

Pour ces enchaînements, vous devez surtout travailler les transitions (montée et descente du vélo) sans perdre de temps. Aussi, vous pouvez essayer d'accélérer soit sur la course à pied, soit sur le vélo.

Amusez vous bien et prenez soin de vous avant tout !!!