



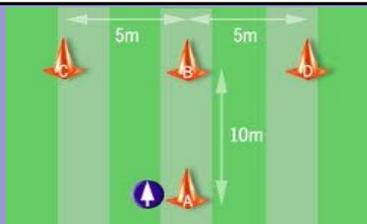
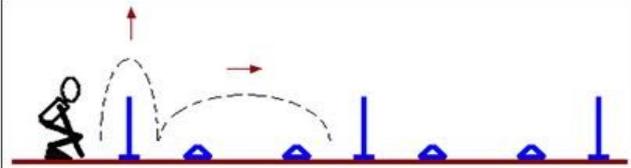
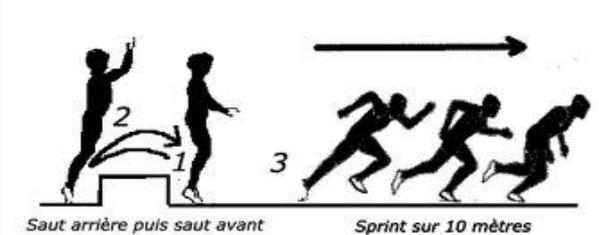
COACHING

PREPARATION PHYSIQUE

Index

- 1. Séance de pliométrie**
- 2. Séance hebdomadaire préparation ski**

1. Séance de pliométrie

4 sets poste 1		➔	 Tuck Jump	➔		vitesse acyclique
6 sets poste 2		➔		1 saut vertical, enchaîné d'un horizontal. 6 fois	Sprint 10 m	
5 sets poste 3	 <i>Saut arrière puis saut avant</i> <i>Sprint sur 10 mètres</i>	saut arrière/avant puis sprint				

2. Séance hebdomadaire préparation ski

Semaine 3 du 23/09 au 29/09	Séances	Temps	Puls moy	Puls max
Lundi	Repos 1			
Mardi	Muscu : core upper body strenght2	1h		
Mercredi	Muscu : core upper body strenght3 37. Vélo : aérobie inter1 : 6x3'	1h 1h30	134	181
Jeudi	38. Vélo : Fartlek sprint ds les bosses	1h45	134	176
Vendredi	Muscu : core upper body strenght3 39. Vélo aérobie-cont 1	1h 2h	135	175
Samedi	Muscu : core upper body strenght1 40. Vélo : aérobie-cont 2 (145-165)	1h 1h20	119	160
Dimanche	41. Vélo recup	40'	120	

Total : 11h15

Bonne semaine sans trop de fatigue, la patate en vélo, de mieux en mieux en force et les douleurs a la cheville disparaissent

Semaine 4 du 30/09 au 06/10	Séances	Temps	Puls moy	Puls max
Lundi	Muscu : core4 upper body strenght4 42. vélo : aérobie-cont 2 (145-165)	1h30 1h40		
Mardi	Muscu : core1_plyo_upper boy strenght4	1h45		
Mercredi	1.Plio (olivier) 43. vélo : aérobie-inter : 8x2'	1h 2h10	121	175
Jeudi	Muscu : core2 Upper body strenght3 44. vélo : anaérobie : 14x15"x45"	1h 2h50	134	173
Vendredi	2.Vitesse, core (olivier) Muscu : core2 Upper body strenght3	1h30 1h		
Samedi	Muscu :core3 Lower body strenght4_plyo	2h15		
Dimanche	Repos 1			

Total : 17h

Bonne semaine mais dur, fatigué en fin de semaine. Petites douleurs a la cheville et genoux

Semaine 5 du 07/10 au 13/10	Séances	Temps	Puls moy	Puls max
Lundi	3.Plyo (olivier) Muscu : Core1LowerBodyStrenght3 45. vélo : aérobie-inter2 : 8x2'	1h30 1h30 1h35	104	154 170
Mardi	Repos1 Bois Alsace (haut de corps)			
Mercredi	Repos2 Bois Alsace (haut de corps)			
Jeudi	Muscu :Core3Lowerbodystrenght4	1h30		
Vendredi	repos3			
Samedi	Muscu :Core 2UpperBodyStrenght3	1h10		
Dimanche	46. vélo : anaérobie inter3 : 14x15"x45"	2h20	126	172

Total : 9h35

Diminution des douleurs a la cheville et genoux