

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Musculation - Préparation randonnée

NOS CONSEILS POUR REALISER L'ENTRAÎNEMENT

Rythme de l'entraînement

Il s'agit du nombre d'entraînement hebdomadaire

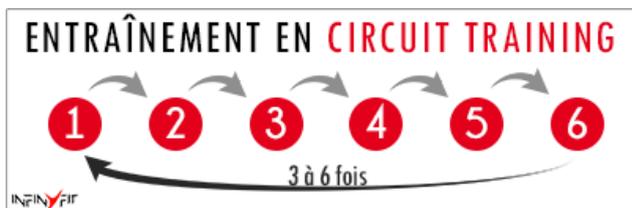
Nous vous conseillons de vous entraîner 3 fois par semaine, à des jours fixes. Espacez vos séances d'entraînement d'un jour de récupération pour laisser vos muscles se reconstruire avant de les solliciter à nouveau.

Exemple de rythme d'entraînement : lundi, mercredi, vendredi

Type d'entraînement

Il s'agit de la méthode d'enchaînement des exercices

Nous vous proposons 2 types d'entraînement. L'un plus axé sur le développement de votre endurance, l'autre sur votre force. Vous pouvez varier le type d'entraînement choisit d'un jour à l'autre.



Entraînement orienté endurance

Enchaîner les exercices puis répétez l'enchaînement 3 à 6 fois



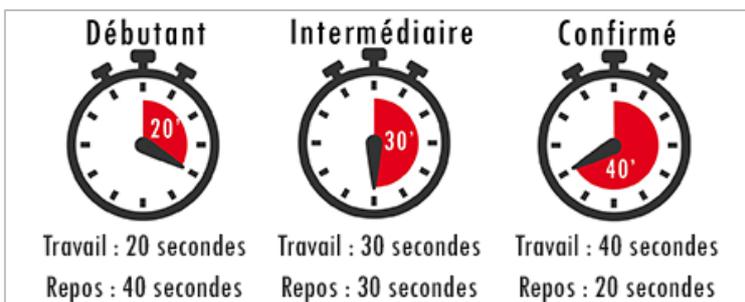
Entraînement orienté force

Répétez le même exercice 3 à 6 fois avant de passer au suivant

Rythme des séries

Il s'agit de la durée et de la répartition d'une série

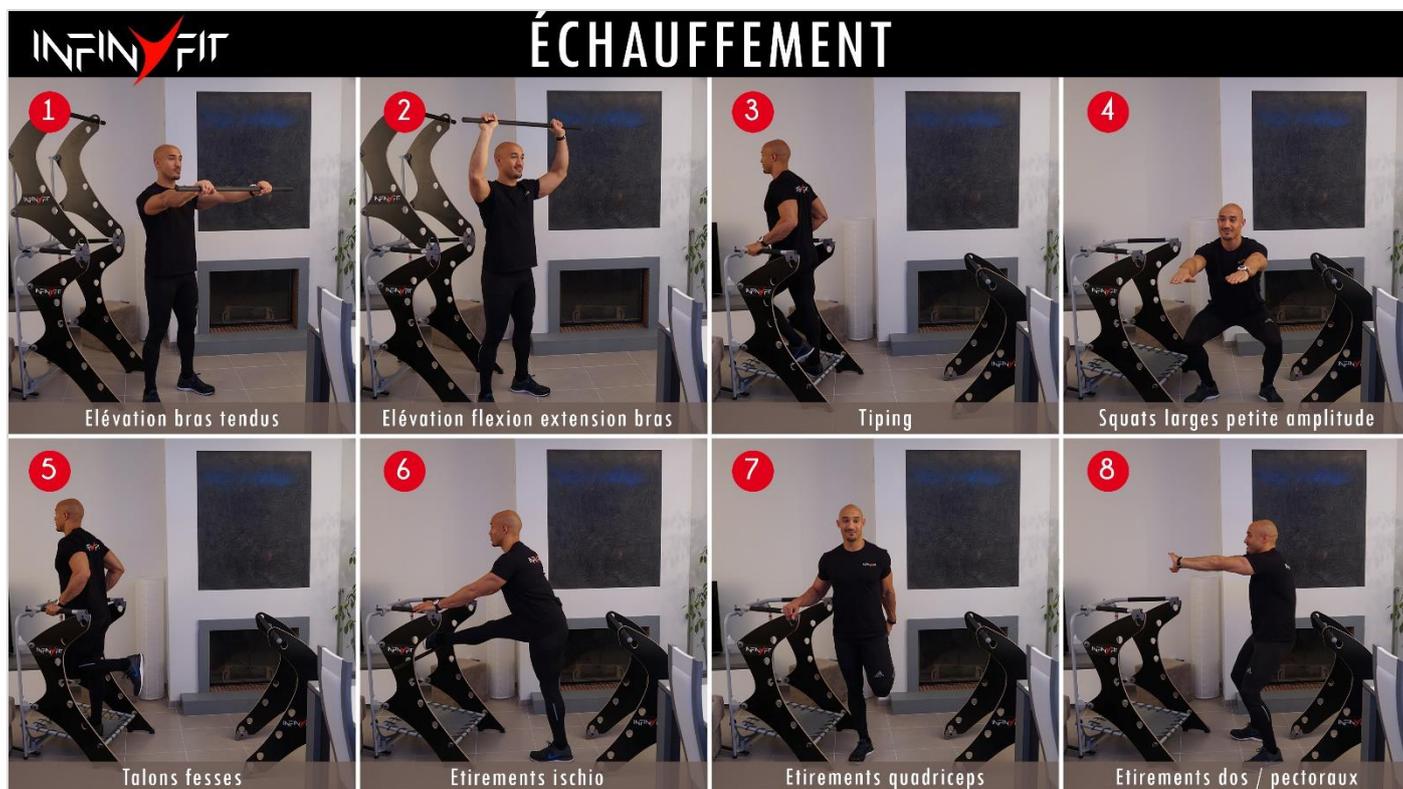
Une série correspond à un enchaînement de plusieurs répétitions d'un même mouvement et d'un temps de repos. Nous vous conseillons de déclencher une nouvelle série toutes les minutes. Choisissez un niveau ci-dessous pour déterminer la répartition du temps de travail et du temps de repos sur la minute (vous pouvez varier le niveau choisit selon les exercices pendant votre programme, par exemple, vous pouvez choisir le niveau débutant pour le premier exercice et intermédiaire pour le second car vous le trouvez plus simple).



Echauffement et retour au calme

Il s'agit de la préparation à l'effort et de la récupération après l'effort

Pour éviter de vous blesser, nous vous conseillons de vous échauffer avant tout entraînement et de vous étirer à la fin de l'entraînement. Nous vous proposons ci-dessous un programme d'échauffement et de retour au calme adapté à votre entraînement de musculation.



Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/69QlFvQ0a8o>



Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : https://youtu.be/RCyK2_uweMk

LE PROGRAMME

RANDONNÉE

<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">1</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Extension de jambe arrière</p>	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">2</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Equilibre trampoline</p>	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">3</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Flexion extension de mollets</p>	<h3 style="color: red; margin: 0;">RYTHME</h3> <p style="margin: 5px 0;">Débutant</p> <p style="margin: 5px 0;">Intermédiaire</p> <p style="margin: 5px 0;">Confirmé</p>
<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">4</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Pompes inclinées</p>	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">5</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Tractions supination sol</p>	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">6</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Rowing menton</p>	

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/CGA77qvnPWU>