

SHUTTLE RUN

- **ECHAUFFEMENT** (commun à toutes les séances)

3 à 5 minutes : Mobilisation articulaire des chevilles, des genoux et des hanches,
+
3 à 5 minutes : Gainage et abdominaux divers,
+
5 à 10 minutes de course dont 2 minutes soutenues sur la fin : montée de genoux, talons fesses, pas chassés...

- **1^{ER} CYCLE DE 3 SEMAINES**

SEANCE 1 :

A : Effort cardiovasculaire

30 secondes de course aller/retour sur la longueur d'un terrain (40m) puis 30 secondes de récupération,
+
20 secondes de course aller/retour sur la largeur d'un terrain ou 1/2 terrain (20m) puis 20 secondes de récupération,
+
10 secondes de course aller/retour de ligne de but aux 9 mètres (9m) puis 10 secondes de récupération,
+
30 secondes de course aller/retour sur la longueur d'un terrain (40m) puis 30 secondes de récupération,
+
20 secondes de course aller/retour sur la largeur d'un terrain ou 1/2 terrain (20m) puis 20 secondes de récupération,
+
10 secondes de course aller/retour de ligne de but aux 9 mètres (9m) puis 10 secondes de récupération,
+
3 minutes de récupérations.

→ Reprendre le tout une 2^{ème} fois depuis le début jusqu'aux 3 minutes de pause incluses.

B : Effort de renforcement musculaire

Réaliser 4 tours à la suite combinant 20 secondes par exercices et 20 secondes de pauses entre les mouvements.

Exercice n°1 : Pompes

+

Exercice n°2 : Squats poids de corps

+

Exercice n°3 : Abdos crunch

+

Exercice n°4 : Chaise

+

Exercice n°5 : Gainage

+

Exercice n°6 : Fentes avant



SEANCE 2 :

Réaliser 45 minutes de footing ou 1h15 de vélo sans arrêt.

- **RECUPERATION/ETIREMENTS** (commun à toutes les séances)

Accomplir 5 à 10 minutes de retour au calme en combinant, suivant les séances, quelques minutes de marche et des étirements : cuisses avant et arrière, adducteurs, fessiers, pectoraux, dorsaux...

→ Rester 30 secondes à une minute par muscle étiré en augmentant l'allongement progressivement.



• **2^{EME} CYCLE DE 3 SEMAINES**

SEANCE 1 :

A : Effort cardiovasculaire

30" course a/r 40 m + 30" repos	}	a1
+		
20" course a/r 20 m + 20" repos		
+		
10" course a/r 9 m + 10" repos	}	a2
+		
30" course a/r 40 m + 30" repos		
+		
20" course 20 m a/r + 20" repos	}	a2
+		
10" course 9 m a/r + 10" repos		
+		
3 minutes de repos		

→ Reprendre le tout une 2^{ème} fois depuis le début jusqu'aux 3 minutes de pause incluses ainsi qu'une 3^{ème} fois.

B : Effort de renforcement musculaire

Idem 1^{er} cycle

SEANCE 2 :

Idem 1^{er} cycle

• **3^{EME} CYCLE DE 3 SEMAINES**

SEANCE 1 :

A : Effort cardiovasculaire

30" course a/r 40 m + 30" repos	}	a1
+		
20" course a/r 20 m + 20" repos		
+		
10" course a/r 9 m + 10" repos	}	a2
+		
30" course a/r 40m + 30" repos		
+		
20" course a/r 20 m + 20" repos	}	a2
+		
10" course a/r 9 m + 10" repos		
+		
30" course a/r 40 m + 30" repos	}	a3
+		
20" course a/r 20 m + 20" repos		
+		
10" course a/r 9 m + 10" repos	}	a3
+		
3 minutes de repos		

→ Reprendre le tout une 2^{ème} fois depuis le début jusqu'aux 3 minutes de pause incluses.

B : Effort de renforcement musculaire

Idem 1^{er} cycle

SEANCE 2 :

Idem 1^{er} cycle