**Séance 1 :**

**Objectif :** Rester en forme

* **Durée** : Environ 60 minutes.
* **Matériel utilisé** : Tapis de course ou vélo, haltères, kettlebell, machines de musculation, tapis pour étirements.
* **Fréquence suggérée** : 3-4 fois par semaine.

**Plan de séance**

**1. Échauffement (10 minutes)**

1. **Cardio léger (5 minutes)** :
   * **Tapis de course** : Alternez 2 minutes de marche rapide et 3 minutes de jogging.
   * **Option** : Si vous préférez le vélo stationnaire, pédalez à intensité modérée.
2. **Mobilité dynamique (5 minutes)** :
   * **Cercles de bras** : 10 répétitions dans chaque direction.
   * **Fentes dynamiques avec rotation du tronc** : 5 répétitions par jambe.
   * **Étirement actif des ischio-jambiers** : Levez une jambe tendue en avant, alternez sur place (10 répétitions).
   * **Genoux hauts** : 30 secondes.

**2. Entraînement principal (40 minutes)**

**A. Renforcement musculaire (25 minutes)**

Effectuez **3 tours** du circuit suivant avec 60 secondes de repos entre les tours :

1. **Squats avec haltères ou kettlebell (12-15 répétitions)** :
   * Prenez un haltère ou un kettlebell contre votre poitrine (goblet squat).
   * Descendez jusqu’à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
2. **Pompes inclinées ou sur banc (10-12 répétitions)** :
   * Utilisez un banc si les pompes classiques sont trop difficiles.
   * Pour un défi supplémentaire, faites des pompes surélevées avec les pieds sur le banc.
3. **Rowing à la poulie ou avec haltères (12 répétitions)** :
   * Si disponible, utilisez la machine à poulie basse.
   * Sinon, réalisez un rowing penché avec haltères.
4. **Fentes alternées avec haltères (10 répétitions par jambe)** :
   * Tenez un haltère dans chaque main pour ajouter de la résistance.
   * Avancez une jambe, descendez en gardant le dos droit, puis revenez à la position de départ.
5. **Planche avec variante (30-45 secondes)** :
   * Tenir une planche classique ou ajouter des variations (ex. : lever une jambe ou un bras).

**B. Cardio fractionné (10 minutes)**

Effectuez un travail d’intervalles sur une machine cardio (tapis de course, vélo ou rameur) :

* **30 secondes à haute intensité** (course rapide, sprint ou pédalage intense).
* **30 secondes à faible intensité** (marche ou récupération active).  
  Répétez ce cycle **10 fois**.

**3. Retour au calme et étirements (10 minutes)**

1. **Étirement des quadriceps** (30 secondes par jambe) :
   * Attrapez votre cheville et ramenez-la vers vos fesses.
2. **Étirement des ischio-jambiers** (30 secondes par jambe) :
   * Tendez une jambe devant vous, inclinez-vous doucement vers l’avant.
3. **Étirement du dos (position de l’enfant)** (1 minute) :
   * Asseyez-vous sur vos talons, bras tendus devant vous.
4. **Étirement des pectoraux** (30 secondes par côté) :
   * Tenez un support à hauteur d'épaule, tournez légèrement votre buste pour sentir l’étirement.
5. **Étirement des épaules** (30 secondes par côté) :
   * Croisez un bras devant votre poitrine et maintenez avec l’autre main.
6. **Respiration profonde** (1 minute) :
   * Assis ou allongé, respirez profondément pour détendre vos muscles.

**Séance 2 :**

**Objectif**: Améliorer votre cardio

**Spécification :** Course

* **Durée totale** : 60 minutes.
* **Matériel nécessaire** : Tapis de course, haltères légers, élastiques, tapis pour étirements.

**Plan de séance**

**1. Échauffement (10 minutes)**

1. **Échauffement sur tapis de course** (5 minutes) :
   * 2 minutes de marche rapide (6-7 km/h).
   * 3 minutes de jogging léger (8-9 km/h).
2. **Mobilité spécifique course** (5 minutes) :
   * **Genoux hauts** : 30 secondes pour activer les quadriceps et le tronc.
   * **Talons-fesses** : 30 secondes pour échauffer les ischio-jambiers.
   * **Fentes dynamiques avec bras levés** : 10 répétitions (5 par jambe).
   * **Montée de genoux avec élastique** : 30 secondes pour renforcer les hanches.

**2. Travail principal (40 minutes)**

**A. Fractionné sur tapis de course (20 minutes)**

Le fractionné est essentiel pour améliorer l’endurance et la vitesse en course.

1. **Structure** :
   * Alternez 1 minute à **haute intensité** (90 % de votre capacité) et 1 minute de récupération active (marche rapide ou jogging léger).
   * Répétez le cycle **10 fois**.
2. **Paramètres suggérés** :
   * Haute intensité : Vitesse entre 11 et 14 km/h selon votre niveau, inclinaison à 1 % pour simuler une course en extérieur.
   * Récupération : Vitesse entre 6 et 8 km/h.
3. **Progression** :
   * Augmentez progressivement la durée des intervalles intenses ou la vitesse au fil des séances.

**B. Renforcement musculaire spécifique à la course (15 minutes)**

Renforcez les muscles clés pour la stabilité, la propulsion et l’endurance.

1. **Squats sautés ou dynamiques** (12 répétitions) :
   * Travaillez la puissance des jambes et l'explosivité.
2. **Fentes avant avec haltères** (10 répétitions par jambe) :
   * Renforcez les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers.
3. **Gainage dynamique avec lever de jambes** (30 secondes par côté) :
   * Améliorez la stabilité du tronc, essentielle pour maintenir une posture correcte en course.
4. **Mountain climbers** (30 secondes) :
   * Travaillez l’endurance musculaire et le cardio en même temps.
5. **Pont fessier avec élévation** (12 répétitions) :
   * Renforcez les fessiers et les ischio-jambiers, clés pour une propulsion efficace.

**C. Cardio complémentaire : Escaliers ou rameur (5 minutes)**

* Si la salle dispose d’un simulateur d’escaliers, effectuez 5 minutes à intensité modérée.
* **Option alternative** : Rameur, en maintenant un rythme soutenu.

**3. Retour au calme et étirements (10 minutes)**

1. **Marche lente sur tapis de course** (3 minutes) :
   * 5-6 km/h pour redescendre progressivement le rythme cardiaque.
2. **Étirement statique des groupes musculaires principaux** (7 minutes) :
   * **Quadriceps** : Attrapez votre cheville, maintenez 30 secondes par jambe.
   * **Ischio-jambiers** : Penchez-vous doucement vers l'avant, jambe tendue, 30 secondes par côté.
   * **Mollets** : Appuyez vos mains contre un mur, étirez chaque jambe 30 secondes.
   * **Fessiers** : Allongez-vous sur le dos, croisez une cheville sur le genou opposé, tirez doucement.
   * **Dos et tronc** : Position de l’enfant, bras tendus vers l’avant, 1 minute.