

SEANCE « Cardio Course »

45 min environ,

« Bonjour, cette séance se veut accessible à tous ! Cependant, elle est plutôt intense. Adapte tes distances selon ton niveau et ton état physique. C'est une séance basée sur la course, sollicitant ton cardio et ta technique de course. Tu n'as pas besoin de matériel spécifique. Mets tes baskets, prévois 1 bouteille d'eau et prépare-toi à transpirer. L'important est d'aller jusqu'au bout ! Allez, c'est parti ! »

Les enseignants du SUAPS Lyon 1



Echauffement :

Prévois environ 10 minutes. L'objectif est d'augmenter progressivement ton rythme cardio-respiratoire :

- 10 minutes de course en continu, avec 2 périodes d'augmentation du rythme de 1 minute à la 6e minute et à la 8e minute

BUT de la séance :

Tu as 3 blocs de course à réaliser.

Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
10 minutes en 30/30	Double TABATA Appuis	10 minutes en 30/30

Récup passive 3 minutes entre chaque bloc

Bloc 1 : 10 minutes en 30/30

Tu vas courir 10 minutes en alternant 30 secondes de course soutenue et 30 secondes de récup active en trottinant.

Pour déterminer l'allure de course soutenue, tu as 3 solutions :

- 1- Atteindre un rythme cardiaque d'environ 160 puls/min en fin de bloc (fin de la 10e course)
- 2- Repérer un point de départ, courir soutenu pendant 30 secondes et déposer un objet qui sera ton repère d'arrivée. Tu courras ensuite en aller-retour sur cette distance.
- 3- Si tu connais ta VMA, tu cours à 100 à 110 % de ta VMA (calcule ta distance)

Bloc 2 : double TABATA Appuis

Tu vas enchaîner des exercices d'appuis pendant 20 secondes, puis récupérer en trottinant pendant 10 secondes

	Exercices	Sécurité, Vigilance
1	Talons fesses (démonstration ex 1)	Rester GAINÉ pour rester grand et fort
2	Montées de genoux (démonstration ex 2)	
3	Course jambes tendues, ou pas de l'oie (démonstration ex 3)	Appuis sur l'avant du pied Coordonner bras/jambes Plutôt en fréquence
4	Rebond doubles appuis alternés, ou "camerounais" (démonstration ex 4)	
5	Foulées bondissantes (démonstration ex 8)	Rester GAINÉ pour rester grand et fort Appuis sur la plante de pied Coordonner bras/jambes Grande amplitude

Vidéos de démo, si tu as du mal à visualiser les exercices :

<https://www.youtube.com/watch?v=Io3cWRipnjw>

Option DIFFICILE (Engagé)	Option ASSEZ DIFFICILE	Option MOYENNE
1 bloc de 8 minutes	2 blocs de 4 minutes Récup : 2 minutes entre les 2	2 blocs de 4 minutes Récup : 2 minutes entre les 2
Enchaîner les exercices : 1/2/3/4/5/1/2/...	Enchaîner les exercices : 1/2/3/4/5/1/2/3	Enchaîner les exercices : 1/2/3/4/1/2/3/4

Bloc 3 : 10 minutes en 30/30

Tu vas courir 10 minutes en alternant 30 secondes de course soutenue et 30 secondes de récup active en trottinant.

Retour au calme et étirement :

Prends environ 10 minutes pour t'étirer :

Étirements passifs : 2 fois 20 à 30 secondes de chaque côté sur le circuit jambes :

Mollets / Ischios / Fessiers / Quadriceps / Adducteurs + Dos et Lombaires

N'oublie pas de boire. Pour terminer, n'hésite pas à refaire cette superbe posture de récupération !

« Viparita Karani »

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration. Elle est donc parfaite pour récupérer après une séance de sport. Reste au moins 5 min les jambes tendues contre un mur.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

