FCM : Fréquence Cardiaque Maximale

Si vous ne connaissez pas votre FCM on estime qu’en moyenne, elle est de :

226 – l’âge pour les femmes et de 220 – l’âge pour les hommes.

On peut aussi la calculer en appliquant la formule 208,754 – 0,734 x âge

Séance 1 Mercredi 21 janvier 2015

**Côtes :**

Au moins 30 min d’échauffement à 75% de FCM puis 3 séries de 5 fois 12s d’accélération dynamique (attention, il ne s’agit pas de sprint) en côte. Après chaque accélération la récupération se fera en redescendant au point de départ en trottinant. Entre les séries on trottine et on marche pendant 2min30s. On termine par 10 min lentes en récupération.

Séance 2

**Endurance :**

Footing de 30 min à 75% de sa FCM puis 15 min à 78% de sa FCM.

Séance 3

**PPG**

Footing de 30 min à 75% de sa FCM puis 1 série de PPG (voir ci-dessous) puis 10 min lentes en récupération.

Séance 4

**Endurance :**

Footing de 30 min à 75% de sa FCM puis 45min à 78% de sa FCM.

1 Série de PPG :

* 30 s de bonds avant-arrière pieds joints de 10 à 15 cm de haut.
* 3 fois 30 s de gainage facial : en appui sur les avant-bras, jambes tendues, en veillant à ne pas fléchir la colonne ni à sortir les fesses. On récupère 30 s entre les phases de contraction.
* 30 s de bonds latéraux pieds joints de 10 à 15 cm de haut.
* 2 fois 5 à 10 pompes (selon son niveau). On récupère 30 s entre les 2 séries.
* 3 fois 30 s de corde à sauter. On récupère 30 s entre les 2 séries.
* 2 fois 30 s de gainage des cuisses (exercice de la chaise) dos au mur, en position assise mais sans la chaise. On récupère 30 s entre les 2 séries.