



Programme de remise en forme

Ce programme d'entraînement sera établi sur deux mois de « reprise », l'accent étant mis sur des séances de footing léger pour renouer avec l'effort et retrouver petit à petit des sensations tout en perdant progressivement du poids.

Les séances prévues sont facilement réalisables, l'élément essentiel est de ne pas se faire mal. Bien au contraire le maître mot doit être le plaisir afin que cette reprise ne soit pas considérée comme une contrainte. C'est le meilleur moyen de garder un rythme régulier dans les séances et de mener à bien sur le long terme une remise en forme sans dents de scie !



Ce programme s'organise en deux séances par semaine à espacer le plus possible.

| | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 |
|-----------|--|---|---|--|
| Séances 1 | Footing léger 30 minutes Finir en marchant tranquillement si nécessaire | Footing 40 minutes en trottinant | Footing 45 minutes en trottinant si besoin | Footing 1h |
| Séance 2 | Footing 20 min puis 5 minutes en accélérant légèrement et progressivement 5 minutes de footing très léger ou en marchant si nécessaire. | Footing 30 minutes Sur une ligne droite faire des petits exercices pour améliorer sa foulée pendant 10 minutes (1) | 20 minutes de course en Endurance (70% de la fréquence cardiaque maximum) puis 20 minutes de footing | Footing 45 min puis 5 minutes en accélérant progressivement 10 minutes de footing très souple |

(1) Ces exercices peuvent être : montée de genoux (on se force à monter les genoux plus haut pour gagner en amplitude de foulée) talon fesse (on s'applique sur le cycle arrière de la foulée en essayant de toucher ses fesses avec le talon)

| | Semaine 5 | Semaine 6 | Semaine 7 | Semaine 8 |
|----------|--|--|---|--|
| Séance 1 | <p>Footing 1h</p> <p>15 minutes en allure plus soutenue en accélérant progressivement</p> <p>On peut finir en sprint si on a les sensations.</p> | <p>Footing 1h30 en trottinant lentement sur la fin si nécessaire.</p> | <p>30 minutes endurance</p> <p>1h de footing</p> | <p>45 minutes endurance</p> <p>1h de footing</p> |
| Séance 2 | <p>Footing 30 minutes</p> <p>30 minutes en endurance</p> | <p>45 minutes en endurance.</p> <p>Exercices pour améliorer sa foulée pendant 10 minutes puis 15 minutes footing</p> | <p>2h de footing en accélérant un peu sur la fin si on peut</p> | <p>15 minutes footing</p> <p>1 heure en endurance</p> <p>30 minutes de footing</p> |

Les footings sont à accomplir à une allure faible pas plus rapide qu'un échauffement (le critère est de pouvoir parler sans problème sans être essoufflé).

Les séances d'endurance sont un peu plus rapides (on se situe au alentour de 70% de la fréquence cardiaque maximum (FCM), il est possible de parler mais on est rapidement essoufflé dans ce cas).

Il ne faut pas oublier de s'étirer et de boire de l'eau après chaque séance.