



# Biathlon cc2920

Programme d'entraînement Personnel: Saison 2014-15



Fréquence : 2-3 fois semaine

Duré : 40 min

Programme :

## 1. Jogging 30 min

- a. Si trop difficile au début, entrecouper de marche au besoin;
- b. Progressivement éliminer la marche pour en arriver à jogger continuellement pendant 30 min.
- c. Ensuite augmenter le rythme pour maintenir un effort
- d. Optionnel : Ajouter des intervalles de sprints (sur approx 100m) suivit de jogging normal;

## 2. Push-ups

- a. Comment :
  - i. Dos droit en tout temps;
  - ii. Descendre coude collé le long du corps sans toucher au sol et remonter;
  - iii. Inspirer en descendant et expirer en montant;
- b. Combien : 3 série de \_\_\_\_\_ (nbr de répétition que vous pouvez répéter 3 fois)
- c. Pourquoi : Renforcer les triceps pour le ski

## 3. Redressements Assis croisé

- a. Comment :
  - i. Mains sur les tempes et pieds soutenus (ne pas accrocher les oreilles)
  - ii. Toucher le coude droit à l'extérieur du genou gauche et redescendre puis inverser pour le prochain redressement... et ainsi de suite;
  - iii. Inspirer en descendant et expirer en montant;
- b. Combien : 3 série de \_\_\_\_\_ (nbr de répétition que vous pouvez répéter 3 fois)
- c. Pourquoi : Renforcer le tronc (abdominaux) pour le ski

Note : Les push-ups et les redressements assis peuvent être faits en alternant pour gagner du temps.

C.à.d. :

- Push-up - 1ere répétition
- Redressement assis – 1ere répétition
- Push-up - 2e répétition
- Redressement assis – 2e répétition
- Push-up - 3e répétition
- Redressement assis – 3e répétition

## 4. Chin-ups (Facultatif ... si vous avez accès une bar à chin-ups)

- a. Comment :
  - i. Mains largeur des épaules
  - ii. Monter lentement (sans jacter) jusqu'à ce que le menton dépasse la barre
  - iii. Inspirer en descendant et expirer en montant;
- b. Combien : 3 série de \_\_\_\_\_ (nbr de répétition que vous pouvez répéter 3 fois)
- c. Pourquoi : Renforcer le haut du dos pour le ski