



# PLAN ESTIVAL D'ENTRETIEN PHYSIQUE

## SÉNIORS

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous postes	Débutant Moyen Confirmé	Séniors Jeunes	Des runnings 1 bouteille d'eau 1 tapis de gym 1 ballon

### Plan

#### Déroulé :

Ce plan d'entraînement s'étend sur 5 semaines. Si vous cherchez des exercices de renforcements musculaires, rendez-vous sur notre article de blog, vous y trouverez une vidéo.

#### La première semaine : 3 séances

- 1 course de 30 minutes
- 1 course de 45 minutes
- 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements

#### La deuxième semaine : 2 séances

- 1 course de 20 minutes + 5 minutes d'étirements + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements
- 1 course de 45 minutes + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements légers

#### La troisième semaine : 3 séances

- 1 course de 50 minutes + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements légers
- 1 course de 20 minutes + 5 minutes d'étirements + 1 course de 30 minutes avec 2 intervalles d'accélération de 2 minutes chacun + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements
- 1 course de 50 minutes avec 4 intervalles d'accélération de 2 minutes chacun + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements légers

#### La quatrième semaine : 3 séances

1 course de 60 minutes + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements légers

1 course de 20 minutes + 5 minutes d'étirements + 1 course de 30 minutes avec 5 intervalles d'accélération de 2 minutes chacun + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements

1 course de 60 minutes + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements légers

#### La cinquième semaine : 2 séances

1 course de 40 minutes + 10 intervalles de 15 secondes d'accélération et 30 secondes de course lente + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements

1 course de 40 minutes + 10 intervalles de 15 secondes d'accélération et 30 secondes de course lente + 1 séance de renforcements musculaires + 10 minutes d'étirements

#### Conseils additionnels :

- Espacez vos courses dans la semaine.
- Pensez aussi à bien vous hydrater avant et après vos séances.
- Évitez également de programmer vos séances en pleine journée, notamment entre 10h et 17h lorsque les températures extérieures peuvent devenir étouffantes.
- Faites ces séances à plusieurs. Ça permet de se motiver les uns les autres et de partager de bons moments.