



Préparation physique
Automne 2007

Exemples de la méthode
d'entraînement par «CIRCUIT»

Programme de retour progressif
à la forme sportive générale sur une
période de **8 semaines**



ACTIFORME

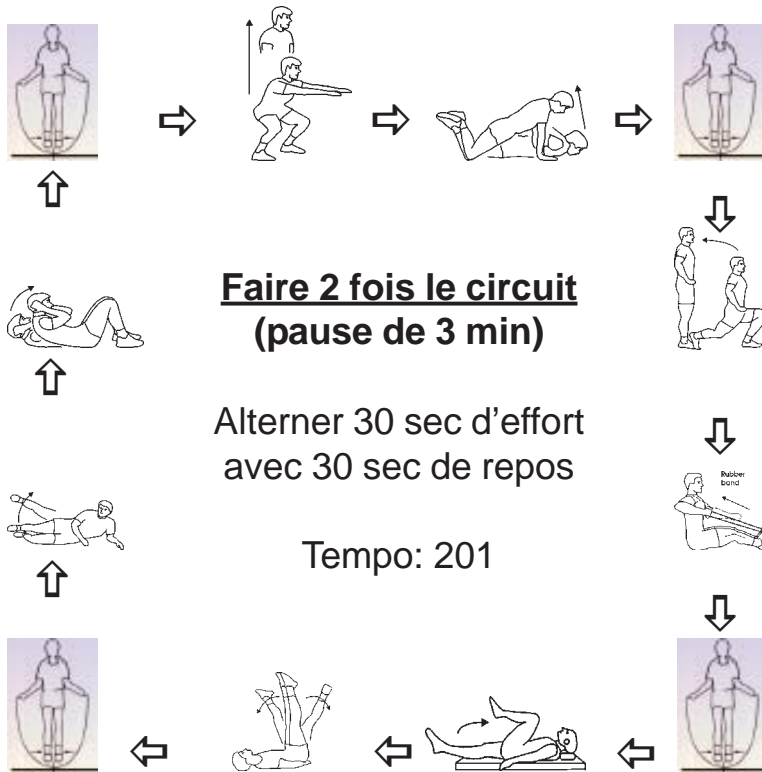
youellet@actiforme.qc.ca
450 346-1146

Semaine 1

Principal objectif: Retour progressif à l'effort

* répéter cet entraînement 3 x dans la semaine (ex.: Lu-Me-Ve)

- 1- Activation
- 2- Circuit d'entraînement



3- Retour au calme

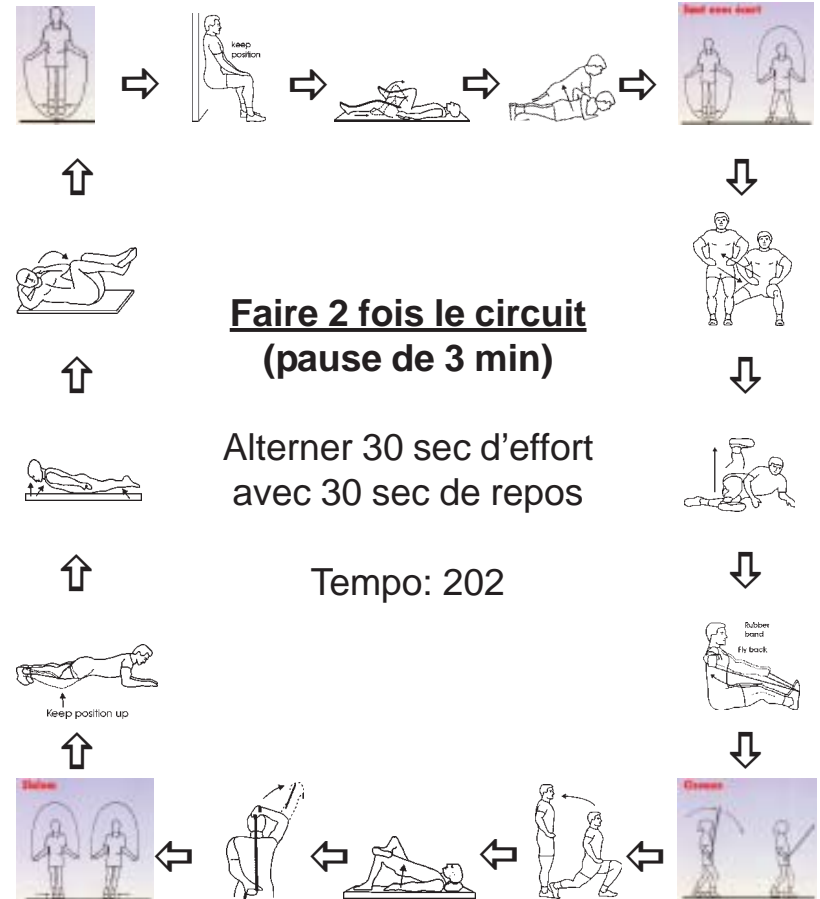
* Durée approximative de l'entraînement: 35 min

Semaine 2

Principal objectif: Retour progressif à l'effort

* répéter cet entraînement 3 x dans la semaine (ex.: Lu-Me-Ve)

- 1- Activation
- 2- Circuit d'entraînement



3- Retour au calme

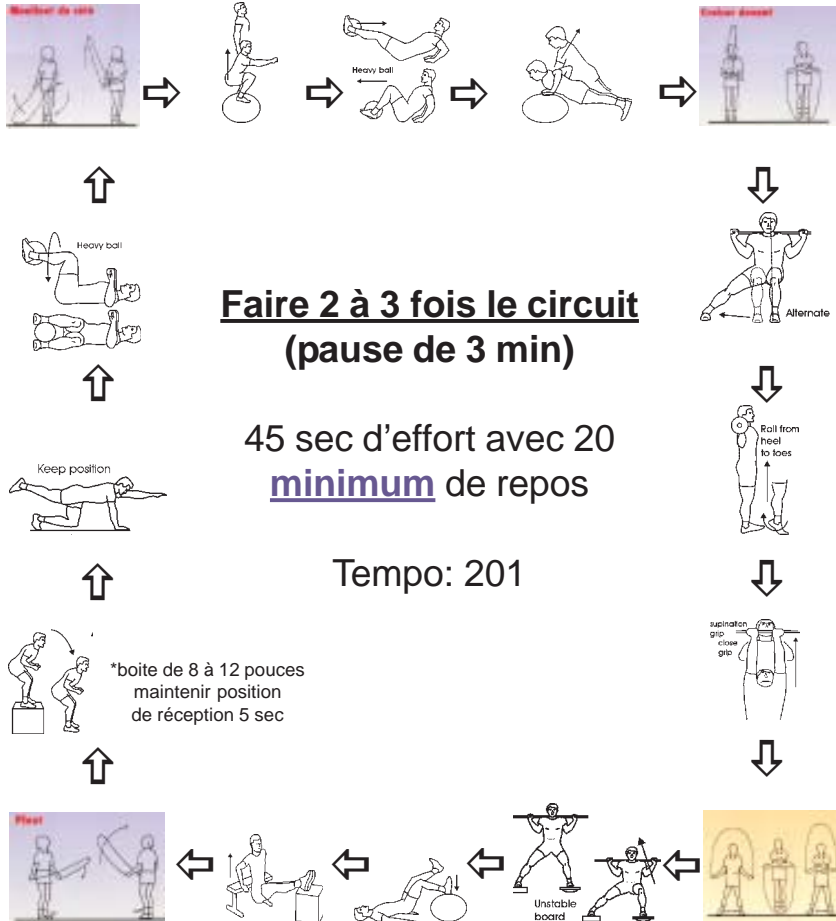
* Durée approximative de l'entraînement: 45 min

Semaine 5

Principal objectif: **Développement de la forme sportive générale**

* répéter cet entraînement 3 x dans la semaine (ex.: Lu-Me-Ve)

- 1- Activation
- 2- Circuit d'entraînement



Faire 2 à 3 fois le circuit
(pause de 3 min)

45 sec d'effort avec 20 **minimum** de repos

Tempo: 201

3- Retour au calme

* Durée approximative de l'entraînement: 45 à 60 min

Semaine 6

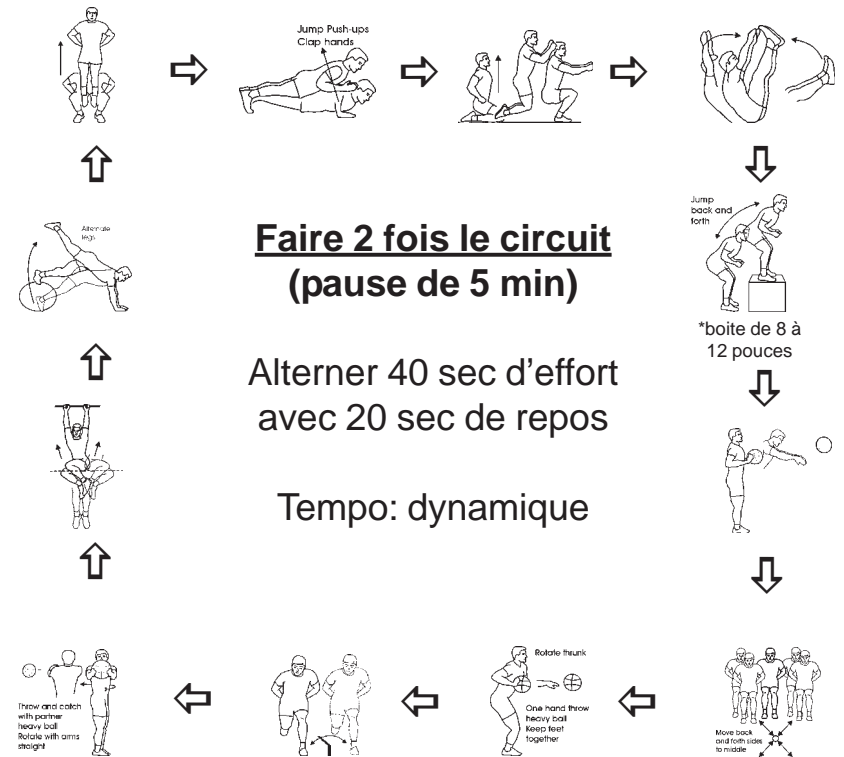
Principal objectif: **Dév. de la forme sportive générale (phase 2)**

* répéter cet entraînement 2 x dans la semaine (ex.: Lu-Je)

intégrer **course en montagne ou Cardio de type «**intervalles**»

2 séances pas semaine (ex: ma et sa)

- 1- Activation
- 2- Circuit d'entraînement



Faire 2 fois le circuit
(pause de 5 min)

Alternier 40 sec d'effort
avec 20 sec de repos

Tempo: dynamique

3- Retour au calme

* Durée approximative de l'entraînement: 45 min

Semaine 7

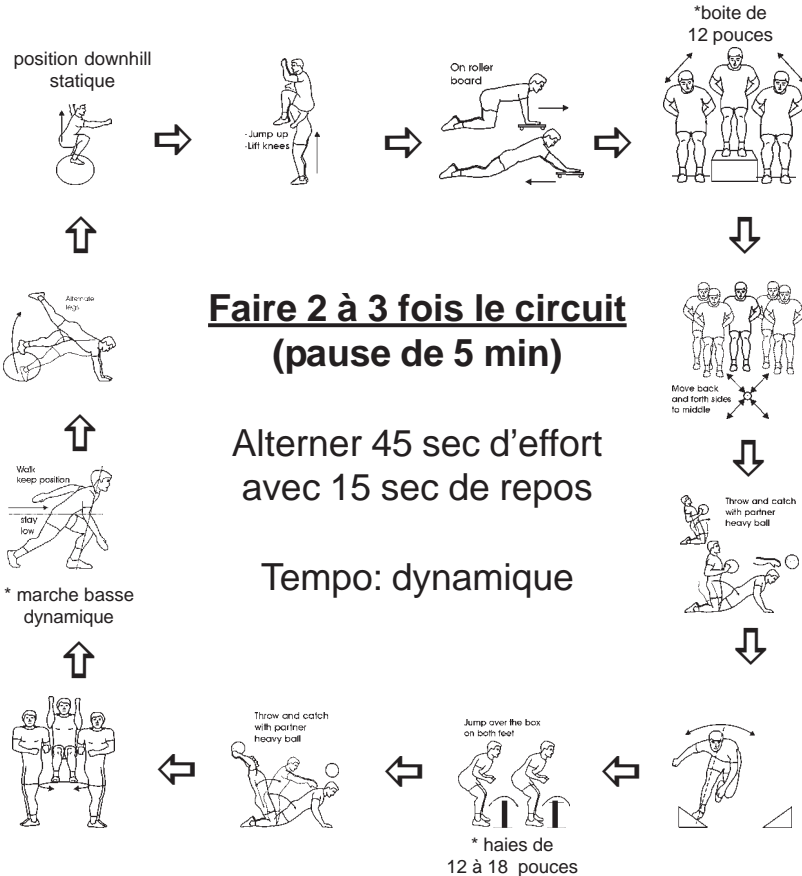
Principal objectif: **Dév. de la forme sportive générale (phase 2)**

* répéter cet entraînement 2 x dans la semaine (ex.: Lu-Je)

maintenir 1x/sem **course en montagne et 1x/sem une séance de Cardio de type «**endurance aérobie**»

1- Activation

2- Circuit d'entraînement



3- Retour au calme

* Durée approximative de l'entraînement: 45 à 60 min

Semaine 8

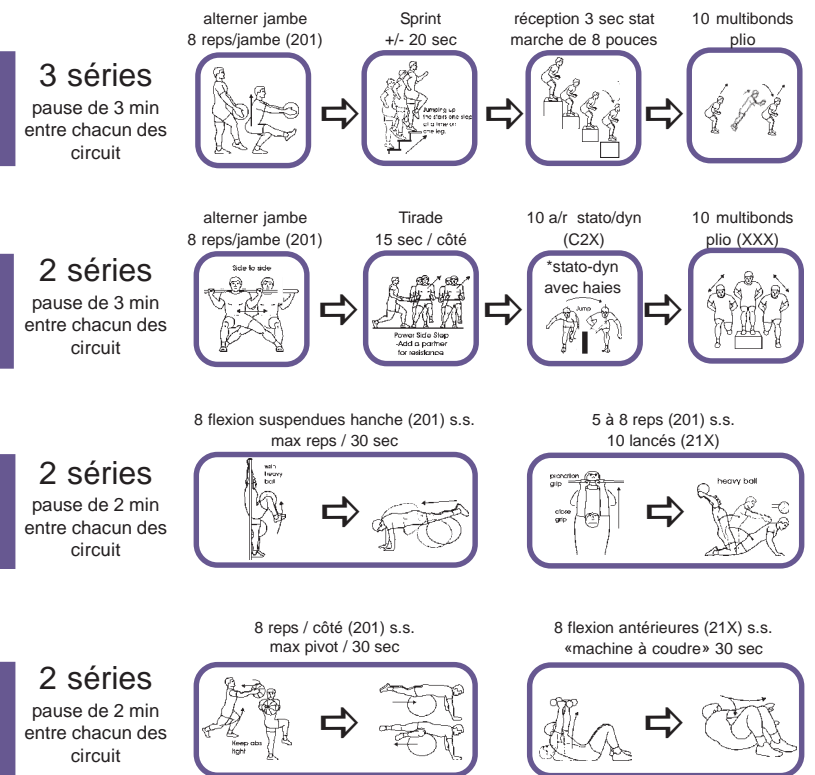
Principal objectif: **Dév. de la forme sportive générale (phase 2)**

* répéter cet entraînement 2 x dans la semaine (ex.: Lu-Je)

maintenir 1x/sem **course en montagne et 1x/sem une séance de Cardio de type «**endurance aérobie**»

1- Activation

2- Circuit multiforme orienté



3- Retour au calme

* Durée approximative de l'entraînement: 60 min