

Séance de VITESSE et de RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Printemps/Été 2013 – Cadets



**SKI-CLUB NORDIQUE
PAYS ROCHOIS**

Échauffement : 20/25 minutes de footing avec quelques accélérations les 5 dernières minutes.

Vitesse : 4 x 40m (env. 7 secondes) avec 2min30 de récup entre les accélérations.

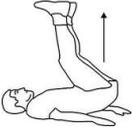
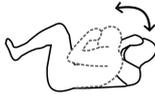
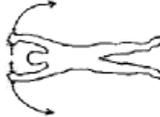
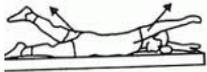
Étirements : 5 minutes.

Vitesse : 40m-50m-50m-40m (env. 7-9 secondes) avec 2min30 de récup entre les accélérations.

Récupération : 5 minutes de footing.

Étirements : 10 minutes.

Renforcement musculaire : 30 minutes à 1h en suivant les exercices ci-dessous.

1	Abdos	Chandelle Plier les jambes pour monter et descendre Descendre doucement sans creuser le dos	25	
2	Dorsaux	Avion (normal)	1min	
3	Bras	Pompes avant	7-10	
4	Abdos	Montées de buste Pieds non tenus Mains derrière la tête	30	
5	Dorsaux	Se taper dans les mains 3 appuis : tête, bassin, pieds	1min	
6	Bras	Scapulaire Bras tendus, les 2 en même temps Environ 20cm entre le haut et le bas	25	
7	Abdos	Bras en croix Ne pas toucher le sol avec les jambes Ne pas décoller les épaules	15 chaque côté	
8	Dorsaux	Avion, bras tendus devant	45sec	
9	Bras	Pompes arrières	25	
10	Abdos	Gainage Rester bien aligné	1min	
11	Dorsaux	Bras – jambe opposés	30sec chaque côté	
12	Bras	Classique Ne pas aller trop loin derrière Faire une pause au niveau du bassin	15 chaque côté	

Pour les exercices 6 et 12, prévoir deux haltères de 2kg environ (une bouteille d'eau de 1,5L à 2L peut faire l'affaire).

Bien enchaîner les exercices (pas plus de 20sec d'arrêt), et faire une **pause de 3min entre les séries** (faire des étirements, se suspendre à une barre genoux relevés...).