

# 1/ PREVENTION : APPROCHE CLASSIQUE

## CONTROLE DE LA CHARGE D'ENTRAINEMENT

E-R	Echauffement – Récupération											
M	Marcher – Zone verte claire											
T	Trotliner – Zone verte claire											
C	Course – Zone verte											

	E	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	R	Total
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------

### SEMAINE 1

S1	10'	30"	1'	1'	1'30	1'30	2'	2'	1'30	1'30	1'	1'	1'	5'	30'
S2	10'	1'	1'30	1'30	2'	2'	2'30	2'30	1'30	1'30	1'	1'	1'	5'	34'
S3	10'	1'	2'	2'	2'30	2'30	3'	3'	2'	2'	1'	1'	1'	5'	38'

### SEMAINE 2

S1	10'	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	5'	35'
S2	10'	1	1	2	1'30	3	2'30	3	3	2	1	1	1	1	5'	37'
S3	10'	1	1	2	1'30	3	2	4	3	2'30	2	1	1	1	5'	39'

### SEMAINE 3

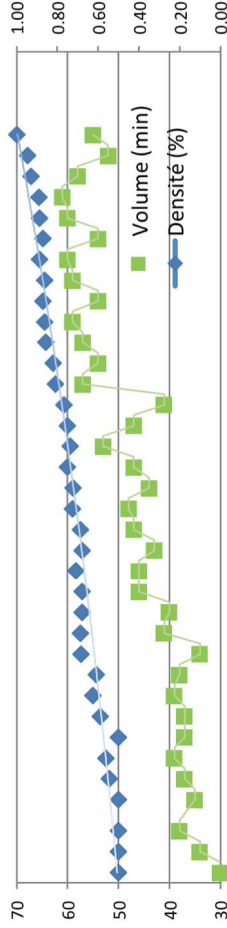
S1	10'	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	5'	37'
S2	10'	1	1	2	1	3	2	4	3	2	1	1	1	1	5'	37'
S3	10'	2	1	3	2	3	2	4	2	2	1	1	1	1	5'	39'

### SEMAINE 4

S1	10'	1	30"	2	1	3	2	4	3	3	1'30	1	1	1	5'	38'
S2	10'	1	30"	2	30"	3	1	4	2	2	1	1	1	1	5'	34'
S3	10'	2	30"	3	1	4	2	5	3	2	1	1	1	1	5'	41'

### SEMAINE 5

S1	10'	2	30"	3	2	4	2	5	2'30	3	1			5'	40'
S2	10'	3	1	4	2	5	3	5	3	4	1			5'	46'
S3	10'	3	1	5	3	5	3	3	1	6	1			5'	46'



## PROGRESSIVITE DEBUTANTS

- > Volume +5-10% / semaine
- > 1 intensité : plaisir-sécurité
- > Dès 3 mois
- > 2 intensités : sécurité / dvpt
- > Début à 5' dans la semaine
- > Puis gain +20% /semaine
- > Jusqu'à 15' semaine