**OPTIMISER SON ENTRAINEMENT SPORTIF**

Grand Principes de l’entraînement

* Adaptabilité (variété)
* Régularité
* Progressivité
* Récupération
* Planification

L’ordre de ces principes d’entraînement n’est ni unique ni figé. Chacun peut les disposer comme il le souhaite en fonction ses sensibilités et surtout en fonction de sa motivation et de ses objectifs. Pour certains, la récupération sera la priorité 😂. Pas de problème, la troisième mi-temps peut-être un objectif 👍.

Personnellement, j’ai placé l’Adaptabilité en premier car nous sommes actuellement dans ce cas.

Trouver des solutions pour continuer à s’entrainer correctement ! Adapter et donc varier ses entraînements est une réponse à la période que nous vivons.

Varier :

* Les séances : PPG, CAP, H-T, autres …
* Les intensités : alterner les entraînements, intensités forte / faible, technique (coordination, précision, postures, …) / libre (feeling)
* Les horaires d’activités physique : matin au réveil, matinée, après-midi, fin de journée.
* Adapter l’intensité à l’horaire. ex : faible au réveil, forte en fin de matinée et en fin de journée.

Natation

Sans pouvoir nager, la PPG est la seule solution (voir dossier (PPG) et (PPG 2 ‘’évolution’’)

**Remarque :**

* Bien s’échauffer les articulations avant sa séance de PPG. Mobiliser et assouplir.
* Bien s’étirer et s’assouplir en fin de séance, notamment la ceinture scapulaire.
* Bien se concentrer sur la position ‘’coulée’’ lors des gainages et étirements.
* Effectuer à chaque séance de PPG des exercices de tractions (soulever son corps ou tirer/rapprocher une charge vers soi) afin solliciter les muscles du dos. Varier :
  + Les positions du corp (couché, incliné, verticale, …)
  + Le matériel (élastique, altères, autres charges)
  + L’action des bras : flexion complète, semi tendus, tendus.

Vélo

Voir dossier home-trainer. Un dossier home-trainer 2 vous sera envoyé prochainement.

Les entraînements sur H-T sont intéressant pour l’aspect physiologique, mais pas que. En effet, ils permettent de travailler la posture sur le vélo. Rappel :

* A l’échauffement, varier un maximum les positions des mains sur le guidon.
* A intensité élevée, se positionner en mode course (mains en bas du guidon ou sur prolongateur)
* Travailler la position sur prolongateur. Le faire progressivement. Augmenter le temps de position petit à petit.

CAP

Afin d’optimiser les séances de cap en extérieur d’une durée de 1h, il convient de bien s’échauffer avant de sortir afin d’avoir plus de temps pour le corps de séance (séries)

Pour cela : effectuer des exercices de fitness, type gammes athlétiques sur place ou sur petit espace (talons fesses, montés de genoux, pas chassés, rebonds écarts/serrés (de côté, de face) griffés, rebonds jambes tendus, cloches pieds, flexions / extensions, etc…) ou utiliser du matériel (Corde à Sauté, rameur, Home-Trainer, vélo elliptique, tapi de course, etc…)

Enchaînements

Dans cette période, les séances d’enchaînements seront idéales pour effectuer des entraînements ‘’long’’ avec un travail d’adaptation musculaire, essence même de notre sport.

Voici quelques exemples non exhaustifs.

**Home-Trainer + CAP :**

* H-T souple + CAP intensive = Le vélo sera l’échauffement pour le cœur de séance de la CAP.
* H-T intense + CAP souple = la CAP aura un rôle de récupération tout en travaillant l’enchaînement musculaire.
* H-T et CAP intenses.

**CAP + Home-Trainer :**

* CAP d’échauffement pour créer une pré-fatigue + vélo intense.
* CAP intense + H-T souple pour récup.

**PPG avant ou après vélo ou CAP :**

* La PPG placée avant une séance de vélo ou CAP créera une pré-fatigue de type natation notamment si vous accès le travail sur le haut du corps.
* La PPG après le vélo ou CAP créera un pré-fatigue musculaire type fin de natation.