

Mon programme d'entraînement

Écrit par rohou

Lundi, 03 Mars 2014 10:42 - Mis à jour Dimanche, 23 Mars 2014 16:29

Il commence à être temps de me préparer physiquement. Après la période raclette et Kig Ha Farz vient la période sueur et perte des kilos accumulés pendant l'hiver.

Donc trois objectifs : perdre 6 kgs, avoir une musculature équilibrée pour ne pas ne pas me blesser pendant les randonnées et avoir l'endurance nécessaire pour tenir les 20 jours d'efforts.

Pour remplir ces objectifs, il me faudra jouer sur deux éléments : un régime équilibré et un programme sportif intense.

Je ne pars pas d'une situation sédentaire puisque je pratique la course à pieds depuis plusieurs mois en fractionnée ou ballade sur 10km en plus de matchs de tennis et de sorties en kayak de mer. Je vais donc essayer de passer de 3 activités sportives par semaines à 6.

Le programme sportif :

- Lundi : piscine
- Mardi : course à pied, fractionné
- Mercredi : repos
- Jeudi : course à pied
- Vendredi : musculation
- Samedi : course à pied 10km, VTT ou kayak suivant le temps
- Dimanche : course à pied 10km, VTT ou kayak suivant le temps

Voilà un programme qui me semble complet, alternant la sollicitation des groupes musculaires et permettant de varier les plaisirs.

Afin de garder la motivation, je me fixe deux objectifs de compétitions avec le [trail de l'enssat](#) et le [raid nature multisport de Millau](#) au mois de mai.

Mon programme d'entraînement

Écrit par rohou

Lundi, 03 Mars 2014 10:42 - Mis à jour Dimanche, 23 Mars 2014 16:29
