



## LES MALAIGITS

Since 1986

*Malum sed fortis...*

Programme de préparation physique proposé par Marco, sous le contrôle médical d'Alain et la supervision technique du Barde.

Pour vous aider, le staff a ajouté quelques conseils « santé » au cas où certains d'entre vous auraient du mal à composer des repas équilibrés...

### 1<sup>ère</sup> semaine :

1<sup>ère</sup> séance :

- footing : 45 minutes à 1h, à allure modérée (50%)
- Étirements, gainage, pompes (x60), abdos (x100)

### 2<sup>e</sup> séance :

- footing : 2x25' (pour les avants) ou 2x30' (pour les trois-quarts), avec 5' de récupération entre les 2 courses
- Étirements, gainage, pompes (x60), abdos (x100)
- Récupération : En équilibre sur un pied avec un doigt dans le cul (méthode tibétaine)

**Conseils « santé » :** *Un sandwich au saucisson est très bon pour la récupération, à condition d'y inclure une ou deux feuilles de salade et un radis. Attendre 2h après l'effort pour entamer l'apéro à base d'EPO (Eau, Pastis, Olives).*

### 2<sup>e</sup> semaine :

1<sup>ère</sup> séance :

- footing : 2 x 15', le 1<sup>er</sup> à allure modérée (50%) & le 2<sup>e</sup> à allure soutenue (70%)
- 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> ligne : pendant 5' : 20" soutenue et 30" de récupération  
3<sup>e</sup> ligne et 3 / 4 : pendant 5' : 20" soutenue et 20" de récupération
- Étirements, gainage, pompes (x80), abdos (x120)

### 2<sup>e</sup> séance :

- footing : 10' de footing lent
- 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> ligne : 2 x 6' (5' de récupération entre) : 20" soutenue et 30" de récupération  
3<sup>e</sup> ligne et 3 / 4 : 2 x 7' (5' de récupération entre) : 20" soutenue et 20" de récupération
- 20' de course alternée lente/modérée avec accélération sur 40m
- Récupération : Sur la plage, allongez vous sur la personne de votre choix et dormez quelques minutes (méthode landaise)

**Conseils « santé » :** Dans la Grèce antique, les athlètes qui disputaient les jeux d'Olympie se nourrissaient exclusivement d'olives noires, de figues et de poisson cru, pendant toute la durée de la compétition...Essayez à votre tour, c'était parait-il un gage de performances élevées et d'une bonne récupération. Si vous voulez vraiment perpétuer la tradition jusqu'au bout, faites la préparation à poil, c'est comme ça qu'ils courraient à l'époque (dans ce cas choisissez un itinéraire qui ne passe pas devant une gendarmerie).

### 3e semaine :

#### 1ère séance :

- footing modéré pendant 10' + 10' de course progressive
- 4 fois (avec 5' de course lente entre les séries) :
  - 20" à 80% et 30" lent
  - 25" à 80% et 35" lent
  - 30" à 80% et 40" lent
  - 40" à 80% et 45" lent

- 5' de footing à allure lente en récupération

#### 2<sup>e</sup> séance :

- footing modéré pendant 10' + 10' de course progressive
- 4 fois 1' à 70% (avec 1' de récupération entre les séries)
  - 5' de footing à allure modérée
- 4 fois 1' à 70% (avec 1' de récupération entre les séries)
  - 5' de footing
- 4 fois 1' à 70% (avec 1' de récupération entre les séries)
  - 5' de footing à allure lente
  - Récupération : faites le poirier sur un bras, en slip, sur un parapet de pont (méthode champenoise)

**Conseils « santé » :** La préparation physique peut aussi être ludique ! Jouez avec vos amis : lancez un dé, si vous faites 3, faites 3 fois la séance, si vous faites 5, faites la 5 fois etc... Si vous faites 6 : 6 fois et vous relancez le dé.

### 4e semaine :

#### 1ère séance :

- footing modéré pendant 10'
- 2 séries de 30"/30" pendant 5' (4' de récupération entre les séries)
- Footing lent de 5' de récupération
- Gainage, pompes, abdos, étirements

#### 2<sup>e</sup> séance :

- footing modéré pendant 10'
- 2 séries de 30"/30" pendant 7' (4' de récupération entre les séries)
- Footing lent de 5' de récupération
- Gainage, pompes, abdos, étirements
- Récupération : Position du Lotus, avec un rouleau de Moltonel dans chaque main (méthode moldave)

**Conseils « santé » :** La préparation est parfois difficile et il est souvent plus agréable de l'effectuer à deux (pour l'émulation). Si vous n'avez personne sous la main pour l'effectuer avec vous, les modèles qu'Helmut a sollicité pour le calendrier 2014-2015 sont à votre disposition sur simple appel ( 06 54 87 12 03, il en

*héberge toujours 5 ou 6 chez lui), il se chargera de vous en trouver une pour vous accompagner. N'hésitez pas !*

5e semaine :

1ère séance :

- footing 30' à allure modérée
- 10 sprints de 30m, avec 30" de récupération
- 6 sprints de 50m, avec 40" de récupération
- 3 sprints de 100m, avec 50" de récupération
  - 5' de récupération
- 10 sprints de 30m, avec 30" de récupération
- 6 sprints de 50m, avec 40" de récupération
- 3 sprints de 100m, avec 50" de récupération
  - Footing lent de 5'
- Gainage, étirements

**2<sup>e</sup> séance :**

- footing pendant 60', avec sprints ponctuels, sur terrain accidenté
- Récupération : jetez vous du haut du viaduc de Millau en ralentissant votre chute à l'aide d'un grand sac poubelle ou une bâche, et laissez le vent de la descente vous détendre.

**Conseils « santé » :** *Pimentez votre préparation (pour les plus en forme) : faites les exercices de sprint sur l'autoroute en courant à contre sens (pour travailler les changements d'appuis). Astuce : pour bien bosser les changements de direction, faites l'exercice de nuit.*

6e semaine :

1ère séance :

- footing à allure modérée pendant 10'
- 4 séries de 400m à 80% (1' de récupération entre les séries)
- 6 séries de 200m à 80% (1' de récupération entre les séries)
  - Footing lent de 5' de récupération
- Gainage, pompes, abdos,

2e séance :

- footing à allure modérée pendant 10'
- 3 séries de 15"/15" pendant 7'
  - Footing de 5' de récupération
- Gainage, pompes, abdos
- Récupération : Douchez-vous et visionnez « Emmanuelle à Bangkok », puis douchez-vous à nouveau.

**Conseils « santé » :** *Limitez votre consommation de pain à 2 ou 3 kg par jour, faites durer le pack de 36 Heineken au delà de la semaine et pas plus de 3 cm d'épaisseur de rapé dans les farfalles. Pas de Toblerone après 20h ni de boogie woogie avant les prières du soir.*

*Bonne préparation et soyez nombreux et en forme pour la reprise !!*

Le staff