

4 semaines pour retrouver son poids de forme

L'été arrive dans un petit mois et les kilos superflus encore là ? Voici notre plan d'entraînement express pour vous aider à retrouver votre poids de forme en 4 semaines.

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Lundi Repos	Lundi Repos	Lundi Repos	Lundi Repos
Mardi Course à jeun (45 min) 45 min de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM	Mardi Course à jeun (50 min) 50 min de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM	Mardi Course à jeun (55 min) 55 min de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM	Mardi Course à jeun (1 h) 1 h de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM
Mercredi Repos	Mercredi Repos	Mercredi Repos	Mercredi Repos
Jeudi Fartlek (55 min) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 15 x 20 sec très vite / 40 sec lent 10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM	Jeudi Fartlek (1 h) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 2 x (8 x 30 sec vite / 30 sec lent) (Récupération = 4 min de course lente entre les series) 10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM	Jeudi Fartlek (1 h) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 20 x 20 sec très vite / 40 sec lent 10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM	Jeudi Fartlek (1 h 07 min) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 3 x (7 x 30 sec vite / 30 sec lent) (Récupération = 3 min de course lente entre les series) 10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM
Vendredi Repos	Vendredi Repos	Vendredi Repos	Vendredi Repos
Samedi Course à jeun (55 min) 50 min de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM 5 x 100m en accélération (retour en course lente)	Vendredi Repos	Samedi Course à jeun (1 h) 50 min de course lente à 55%-60% de VMA ou 60% de FCM 10 x 100m en accélération (retour en course lente)	Vendredi Repos
Dimanche Sortie longue + PPG (1 h 45 min) 1 h 15 min à 65-70% de VMA ou 70-75% de FCM 3 x 30 sec de chaque exercice de PPG : pompes, petits sauts sur place jambes tendues, gainage	Samedi High Intensity Interval Training (HIIT) (1 h 05 min) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 3 x (6 x 50m en sprint / 50m en décélération et marche) (Récupération = 3 min de course lente entre les series)	Dimanche Sortie longue (1 h 45 min) 1 h 15 min à 65-70% de VMA ou 70-75% de FCM 3 x 30 sec de chaque exercice de PPG : pompes, petits sauts sur place jambes tendues, gainage	Samedi HIIT (1 h 10 min) 20 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM 10 min d'éducatifs (montées de genoux, talons-fesses, course jamba tendues...) 3 x (7 x 50m en sprint / 50m en décélération et marche) (Récupération = 3 min de course lente entre les series) 10 min à 60-65% de

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
abdominal frontal (planche), chaise isométrique, gainage abdominal latéral (planche latérale), fentes dynamiques en alternance sur chaque jambe, abdos au sol avec relevé de buste (Récupération = 30 sec entre chaque exercice)	10 min à 60-65% de VMA ou 65-70% de FCM Dimanche Sortie longue (1 h 30 min) 1 h 30 min à 65-70% de VMA ou 70-75% de FCM	abdominal frontal (planche), chaise isométrique, gainage abdominal latéral (planche latérale), fentes dynamiques en alternance sur chaque jambe, abdos au sol avec relevé de buste (Récupération = 30 sec entre chaque exercice)	VMA ou 65-70% de FCM Dimanche Sortie longue (1 h 30 min) 1 h 30 min à 65-70% de VMA ou 70-75% de FCM

Bien évidemment, cet entraînement doit être accompagné d'une alimentation équilibrée.

Jérôme Sordello