

VAC Handball

Maintien de l'activité du club en distanciel

Séances		Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Séance n°1	début de séance :	échauffement articulaire	échauffement articulaire	échauffement articulaire
	comment :	marche rapide ou vélo	vélo ou course	course
	intensité :	vous devez pouvoir parler pendant l'effort	moyenne	soutenue
	quoi :	35 minutes en continu	40 min en continu	-10 min de course modérée -échauffement des ischios-jambiers avec une série de 2x20 talons-fesses -intermittent : 3 min à allure soutenue, 3 min à allure modérée (répéter 6 fois) -10 min de course modérée
	étirements :	15 min	15 min	15 min
Séance n°2	début de séance :	échauffement articulaire	échauffement articulaire	échauffement articulaire
	comment :	marche rapide ou vélo	vélo ou course	course
	intensité :	vous devez pouvoir parler pendant l'effort	moyenne	soutenue
	quoi :	40 minutes en continu	-20 min de footing -intermittent : 3 min à allure moyenne, 1 min de marche rapide (répéter 6 fois)	-10 min de course modérée -échauffement des ischios-jambiers avec une série de 2x20 talons-fesses -intermittent : 3 min à allure soutenue, 1 min à allure modérée (répéter 6 fois) -10 min de course modérée
	étirements :	15 min	15 min	15 min

Séances		Niveau débutant	Niveau intermédiaire	Niveau confirmé
Séance n°3	début de séance :	échauffement articulaire	échauffement articulaire	échauffement articulaire
	comment :	marche rapide ou vélo	vélo ou course	course
	intensité :	vous devez pouvoir parler pendant l'effort	moyenne	soutenue
	quoi :	45 minutes en continu	-20 min de footing -intermittent : 3 min à allure moyenne, 1 min de marche rapide (répéter 6 fois) -10 min de footing	-10 min de course modérée -échauffement des ischios-jambiers avec une série de 2x20 talons-fesses -intermittent : 30sec à allure soutenue, 30sec à allure modérée (répéter 6 fois) -3 min de course modérée -intermittent : 30sec à allure soutenue, 30sec à allure modérée (répéter 6 fois) -10 min de course modérée
	étirements :	15 min	15 min	15 min
Séance n°4	début de séance :	échauffement articulaire	échauffement articulaire	échauffement articulaire
	comment :	marche rapide ou vélo	vélo ou course	course
	intensité :	vous devez pouvoir parler pendant l'effort	moyenne	soutenue
	quoi :	50 minutes en continu	-20 min de footing -intermittent : 3 min à allure soutenue, 1 min à allure modérée (répéter 6 fois) -10 min de footing	-10 min de course modérée -échauffement des ischios-jambiers avec une série de 2x20 talons-fesses -intermittent : 30sec à allure soutenue, 30sec à allure modérée (répéter 8 fois) -3 min de course modérée -intermittent : 30sec à allure soutenue, 30sec à allure modérée (répéter 8 fois) -10 min de course modérée
	étirements :	15 min	15 min	15 min