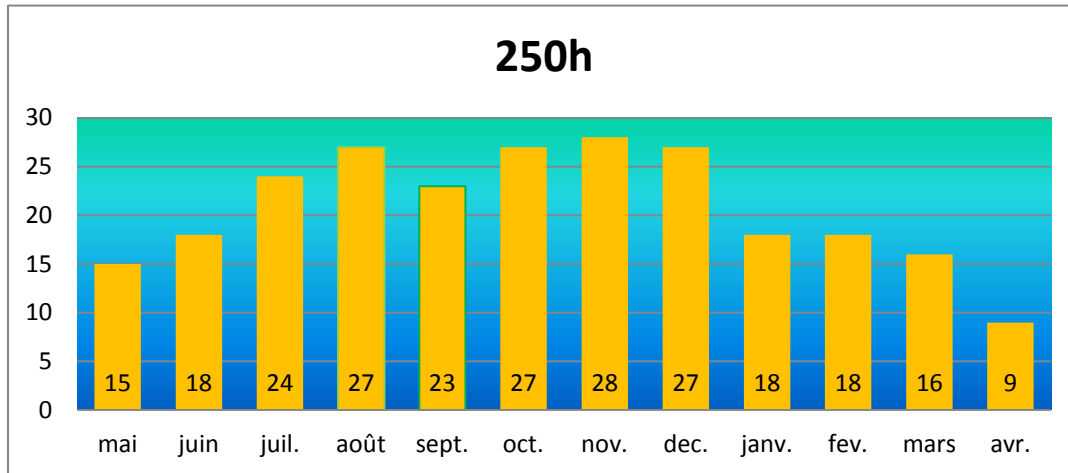


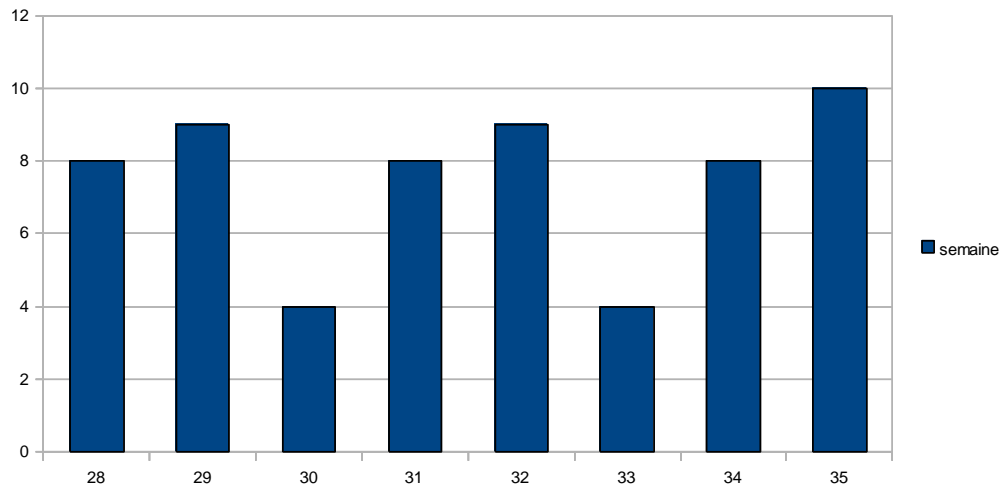
## Planification minime cadet.

En été, beaucoup d'heure d'entrainement à faible intensité : de l'endurance. C'est cet été qu'on construit la saison de cet hiver et des hivers à venir.

Quand l'hiver arrive, on calme les heures mais c'est plus intense avec les courses.



Pour progresser, il faut s'entrainer mais aussi **récupérer**, alors on va prévoir 2 semaines d'entrainement et une semaine de « récupération ».



La récupération fait partie de l'entrainement :

- pendant la semaine de récupération : pas de séance difficile : séance longue (sup à 1h30), intense, musculation.
- Ne jamais faire 2 séances difficiles d'affilée : on enchaîne pas 2h de vélo et la musculation ou musculation et course...
- une ½ journée minimum après une séance longue.
- Il faut te garder un jour par semaine sans entrainement pour récupérer physiquement et mentalement.

Quelques consignes :

- en endurance (dt1), veille à ne pas aller trop vite : tu dois être capable de chanter!!
- une séance longue par semaine (sup à 1h30) : pour toi et tes genoux, je pense qu'il vaut mieux que tu privilégie le vélo ou le vtt.
- En course à pied : essaie de courir sans t'écraser sur tes appuis : effet ressort comme en ski.
- En ski roue : 1 séance par semaine en t'appliquant sur les consignes données à l'entraînement ou en stage : fini tes gestes par exemple!
- Pense également à faire des sports divers : tennis, foot, hand...
- On essayera de mettre une fois le dossard par mois : cross, vtt, course d'orientation...

Autres :

- penses à bien te réhydrater surtout quand il fait chaud
- ne te couche pas trop tard trop souvent : sans sommeil, pas de récup!
- Manges bien équilibrer sans te priver.
- Si tu es blessé ou malade, on guérit avant de reprendre l'entraînement, et on reprend sans séance difficile.

En tout cas, n'hésites pas à m'appeler si t'as des questions, des soucis....