



## **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CROSS**

**REALISE PAR  
ADJ FAURE MATHIEU  
EAP 3**

### **PREAMBULE**

**Ce plan est destiné à tous les personnels du SDIS, quelque soit leurs niveaux de pratique du débutant aux confirmés, homme ou femmes.**

**Il est important de l'adapter à son mode de vie et à prendre en compte les contraintes socio-professionnelles de chacun**

**Par ailleurs, l'alimentation et l'hydratation sont deux facteurs importants de préservation de capital santé, ce sont deux piliers incontestables de l'entraînement**

**Ce plan est décliné à différents niveaux de pratique**

**Je reste à votre disposition pour vous aider dans cette votre démarche de préparation et la filière activités physique du SDIS 63 par le biais de ses EAP sera là pour vous donner les conseils qui feront de cette préparation d'objectif, une réussite !**

**Quelques abréviations à connaître pour interpréter et appréhender au mieux ce plan de 8 semaines avec comme objectif intermédiaire le cross régional pour les athlètes participants**

**EF : Endurance fondamentale (footing a allure ou la discussion est largement possible)**

**VMA : Vitesse Maximale aerobie (fractionné très court, inférieur à 1 min), impossibilité de discuter**

**PP : Préparation Physique souvent générale (en lien avec un travail de renforcement musculaire nécessaire à la préservation du geste de course et prévention des blessures)**

**Seuil : maintien de la vitesse de course souvent allure d'un 5km ou 10kms(la discussion est difficile à tenir)**