

MISE EN PLACE DES SEANCES

Entretien et développement physique du pratiquant de muay thai

A usage des adhérents du club BMTC uniquement



Comment organiser sa semaine ?

Séances d'entraînement

2 séances de renforcement et de pratique chaque semaine

2 x 50 minutes

15 minutes d'échauffement + 25 mns de technique + 10 mns d'étirements

Faire les séances dans l'ordre (la 1 avant la 2...)

Prendre un jour de récupération entre chaque séance de renforcement (Lundi, mercredi & vendredi par exemple) et prendre du temps pour les étirements après les séances et entre les séances

NB:

Il est également possible de caller vos séances en fonction des jours où vous aviez entraînement

Comment organiser sa semaine ?

Séances complémentaires

Séances de course à pied ou séances de vélo ou natation

Dans l'idéal 2x la semaine

Minimum 30 mns

Faire une séance en semaine (+ gros entraînement de la semaine) et une séance le week-end en travaillant le fractionné (phases d'accélération et de ralentissement, en rapport avec la pratique du muay thai)

NB:

Limiter les séances de musculation avec poids importants pour garder de la vitesse et une maîtrise de son poids (optimiser poids/puissance en cardio)

Comment organiser sa semaine ?

Exemple

Je m'entraîne normalement Lundi, Jeudi et je cours le samedi

**Surveiller son
alimentation pour
maintenir un poids de
forme constant sur la
période**

Lundi :
Renforcement et pratique séance 1

Mardi:
Course à pied ou vélo ou natation

Jeudi :
Renforcement et pratique séance 2

Samedi :
Course à pied ou vélo ou natation

**Etirements et
récupération les
mercredi et vendredi**