

MARDI		JEUDI		VENDREDI
<p>30/09 SPRINT Echauff footing : 20' Gammes athlé</p> <p>Travail de posture athlé avec gammes spé Travail coordination avec plots / lattes Accélération Départs lancés Départs réflexes</p> <p>6*100m accel progressive Retour 50m footing 50m marche</p> <p>Récup et abdos gainage</p>	<p>DEMI FOND Echauff footing : 20' Gammes athlé</p> <p>Séance de VMA 2* 8*200m (6* filles)</p> <p>200 à 105/110% VMA 32 à 35 pour 20Kmh 36 39 pour 17 18 38 42 pour 15 16 44 46 pour 14 R 45' et 4'</p> <p>Récup et abdos/gainage</p>	<p>02/10 Echauffement : 30min de footing, étirements rapides Les GAMES se font sur 25m (piste) retour footing, puis 2 et 3 gam 3 séries d'exercices de 4 gammes Associé à du renfo 4 groupes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corde à sauter 3*1' 2. Mballs 3*1' 3. Fentes et parcours en continu sur 4' 4. Abdos/gainage 3 séries de 1' <p>Séance</p> <p>Demi fond : 3*6 passages sur le carré en relais</p> <p>Sprint : 2* 5 départs reflexes sur 20m</p>	<p>03/10 PPG Echauff Footing 15min pour tous</p> <p>SEANCE PPG TRAVAIL PAR SERIES : 4 PASSAGES On fait toute la série en continu = parcours</p> <p>Et 3' entre les séries</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuisses sur banc 10 chaque jambe 2. 50 ABDOS CRUNCHS / Gainage 3. COORDINATION GRANDES HAIES 1 passage 4. 2 SERIES 1 pompes / 1 triceps 5. 15 FENTES AVANT, retour bondissements 6. MEDECINE BALLS: 30 PASSES POITRINE (15 Chacun) 	
<p>07/10 SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Travail de gammes</p> <p>2* 4* 120m en V L V "tranquille" Obj : recréer de la vitesse r en marchant R 4'</p> <p>Récup et abdos gainage</p> <p>Séance en autonomie car stage à HAUTEVILLE</p>	<p>DEMI FOND Echauff: 20' Gammes athlé</p> <p>Séance de VMA</p> <p>2* 8* 200 (105 110%VMA)</p> <p>Ou 3* 6* 2* 8*</p> <p>32 à 35 pour 20Kmh 37 38 pour 17 18 40 42 pour 15 16 44 46 pour 14 R 45' et 4'</p> <p>Récup et abdos/gainage Séance en autonomie car stage à HAUTEVILLE</p>	<p>9/10 SPRINT</p> <p>Echauffement et gammes</p> <p>PPG / cardio * MB : 4*20 passes *Parcours travail de pied * Corde à sauter : 4* 1'</p> <p>Départs trépieds et Départs réflexes</p> <p>Travail sur 30mètres 2* 5 départs reflexes</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Sortie SEUIL</p> <p>Echauff 20'</p> <p>4* (3/1'30 3/2')</p> <p>Footing de 10' ensuite = 68'</p> <p>Les phases accélérées sont à allure de course (10km soit 80%VMA maximum)</p> <p>Abdos Gainage</p>	<p>10/10 PPG Echauffement : 20min de footing, étirements PPG sous forme d'ateliers : chaque groupe reste 3' sur l'atelier et tourne : 45' travail / 45' récup 3* et 1' tourner</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuisses sur banc (dynamisme/mur) 10 chaque jambe et repos 2. Passes Mballs 3. Coordination haies jbeD G et 1 appui repos 15' 4. Corde à sauter sur 1' 2 séries diff 5. Gainage dorsal en « table » avec 1 jambe tendue/ gainage ventral 6. Parcours de lattes en continu <p>Sprint : Départs réflexes Fond : Aérobie simple : 15' avec sessions de 1'30 légèrement accélérées / 1'30 récup 5*</p>

MARDI		JEUDI		VENDREDI
<p>14/10 SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Travail de posture athlé avec gammes spé Travail coordination avec plots / lattes Accélérations Départs lancés Départs réflexes</p> <p>3*30m r2' max R3' 60-80-100 r3' 4' 6' 90% 3*30m max r2'</p>	<p>DEMI FOND Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Séance de VMA</p> <p>2* (5 à 6 *300) 100 à 105%VMA r1' à 1'10 max R 3'</p> <p>De 52"à 57' (19/20) 58/1'03 '(17/18) 1'05/1'12(15/16) et 1'15 (14)</p>	<p>16/10 RECORD HEURE</p> <p>RDV 13h00 devant le gymnase de l'UFR STAPS</p> <p>Séance en plus : Sprint : VMA : 2*6* 30'/30'</p> <p>Fond : SEUIL LONG : Grand footing : 1h00 selon le niveau avec au bout de 20' 3 à 4 blocs de 5' à allure plus soutenue (allure 10km : soit pas plus de 80%VMA) intercalé de footing allure 70/75%VMA de 3' Terminer en footing 10'</p>	<p>17/10 PPG orientée coordination et posture athlétique</p> <p>Echauff 20'</p> <p>Passage sur ateliers sur 1'30 effort et 30' récup 2* puis on tourne 1'30 récup et on recommence 3* le circuit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parcours de fréquence sur petits plots 2. Abdos MB 3. Montés genoux plots 4. Bonds pieds joints haies basses 5. Pompes sur 3'30 séries pyramides 6. Chaise 30' flexions 30' montés genoux 30' 7. Gainage 1'30 avec changements positions 	
<p>21/10</p> <p>TEST VMA</p>	<p>TEST VMA</p>	<p>23/10</p> <p>RDV Centre des sports Borne vélov</p> <p>Echauffement 2* (6 à 8*200) Sur ligne droite du parc Gars : 34 à 42 Filles : 38 à 48</p>	<p>DEMIFOND</p> <p>RDV Centre des sports Borne vélov</p> <p>Echauffement footing 15 Tour forêt 80/85% 2000 Tour prairie 70/75%=Rcup 1500 Tour forêt 85/89% 2000 Tour prairie 70/75%=Rcup 1500 Tour foret 90% 2000 Récup</p> <p>Filles : 2000 de moins à la fin</p>	<p>26/10 PPG</p> <p>Echauffement dans les escaliers du gymnase de sp co</p> <p>Travail d'escaliers : 4 passages descente footing et repos *Montés de genoux *Pieds joints *Cloche pieds 2 D et 2 G *2 marches</p> <p>Posture athlétique sur accélérations 5* 50m en accélérant progressivement</p> <p>Bras/ Torse Pompes en pyramides (8 10 12 10 8) Gainage ventral latéral dorsal</p>

MARDI		JEUDI		VENDREDI					
VACANCES DE TOUSSAINT SPRINT Echauffement Gammes 3*30m r2' max R3' 60-80-100 r3' 4' 6' 90% 3*30m max r2'		DEMI FOND Echauffement 20' Gammes et lignes droites 5* 300 R 3' 5* 400 r trôt 1'et 1'15 105%VMA Gpe 19 20kmh: 51/54 et 1'07/1'12 Gpe 17 18 : 57/ 1'00 et 1'16/1'20 Gpe 15 16 : 1'04 /1'08 et 1'25/1'31 Gpe 14 et - : 1'13/1'20 et 1'38/1'42		SPRINT : AEROBIE Echauff : 20' 2* 8* 30/30		DEMI FOND Fartlek : Footing 20min 5 à 6* 1/1 5 à 6* 30/30 Récup footing 5 min 5 à 6* 1/1 5 à 6* 30/30 Récup footing 10min			