

MARDI		JEUDI		VENDREDI
<p>4/11 SPRINT</p> <p>Echauff footing : 20'</p> <p>Gammes athlé</p> <p>Travail de posture athlé avec gammes spé</p> <p>Travail coordination avec plots / lattes</p> <p>Accélération</p> <p>Départs lancés</p> <p>Départs réflexes</p> <p>(50-60-80-60-50) 2*</p> <p>85 90% Vmax</p> <p>R 2 à 4' en marchant</p> <p>R 5 à 6'</p> <p>Récup et abdos gainage</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Echauffement 20'</p> <p>Gammes et lignes droites</p> <p>5 * 300 R 3' 5* 400 r trôt 1'et 1'15 105%VMA</p> <p>Gpe 19 20kmh: 51/54 et 1'07/1'12</p> <p>Gpe 17 18 : 57/ 1'00 et 1'16/1'20</p> <p>Gpe 15 16 : 1'04 /1'08 et 1'25/1'31</p> <p>Gpe 14 et - : 1'13/1'20 et 1'38/1'42</p> <p>( 4 ou 5* filles et 5 à 6* gars)</p>	<p>6/11 : FEYSSINE</p> <p>RDV TOUS SALLE AS 211</p> <p>SPRINT</p> <p>Echauff : 20'</p> <p>Gammes athlé type aérobie</p> <p>Travail de VMA sur lignes droites (36/36 et 18/18)</p> <p>6*36/36</p> <p>6*18/18</p> <p>6*36/36</p> <p>Mesurer distances au déca (110%VMA soit VMA plus 1 à 2 plots) ex VMA 16 : réaliser 170m à 180m sur 36sec et la moitié sur 18sec)</p>	<p>FEYSSINE</p> <p>RDV TOUS SALLE AS 211</p> <p>DEMIFOND</p> <p>PREPARATION CROSS</p> <p>Ech 20 min footing</p> <p>Gammes et étirements</p> <p>Réaliser 1 parcours cross à sa meilleure allure</p> <p>Projeter un temps P/R distance et à sa VMA (85%)</p> <p>(je donne le départ et prends le temps de chacun)</p> <p>(Petite série de VMA 5*30/30 rapides sur plat)</p>	<p>7/11 PPG</p> <p>Echauff Footing 15min pour tous</p> <p>Séance d'escaliers dans les gradins du gymnase de hand</p> <p>Dominante cuisses/mollets / Bondissements</p> <p>Plus abdos, Gainage , Pompes et triceps</p>
<p>11/11 FERIE</p> <p>SPRINT</p> <p>Echauff footing 15' Etir</p> <p>Gammes et Travail de pied</p> <p>Coordination</p> <p>Skipping suivi</p> <p>d'accélération sur 30m</p> <p>Technique latte plot</p> <p>Lattes fréquence 3 à 4pieds</p> <p>3 parcours possibles de plots (1m80 2m 2m20)</p> <p>passer 3 appûis, 2 puis 1</p> <p>S Court :</p> <p>3*30m 40-50-40 3*30m</p> <p>100% Vmax r1'30/2' et 2'30/3' pr 40 50 R4'</p> <p>Ou sprint Long :</p> <p>6*120 + 80 à 90%95 Vmax</p> <p>r 2' R 6'</p>	<p>FERIE</p> <p>DEMI FOND</p> <p>Séance « cool » prépa cross</p> <p>Footing 30 min cool</p> <p>70%VMA</p> <p>5 mises en actions de départ (sur terrain herbe en diagonale) suivi de 1tour à allure cross</p> <p>4 filles</p>	<p>13/11 :</p> <p>CROSS</p> <p>Ou</p> <p>Séance piste à 12h30</p> <p>2* 5* 250m</p> <p>19/20kmh : 40 à 45</p> <p>17/18kmh : 45 à 50</p> <p>15/16 kmh : 51 à 57</p> <p>14 : 58 1'01</p> <p>r 1' R 4'</p> <p>Coueurs de 400 :</p> <p>3* 4* 250m</p> <p>Puissance Aérobie (120 130% VMA)</p>	<p>RDV TOUS LA FEYSSINE</p> <p>CROSS</p>	<p>14/11</p> <p>SEANCE RENFO</p> <p>Travail tous ensemble</p> <p>* Gammes longues et travail de posture</p> <p>Parcours cardio et technique : passer 3 *</p> <p>*M balls cuisses / bras</p> <p>Parcours cardio et technique : passer 3 *</p> <p>*M balls abdos</p> <p>Parcours cardio et technique : passer 3 *</p> <p>* Ischios à 2</p> <p>*Séries pompes</p> <p>*gainage</p>

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p><b>18/11 SPRINT</b> Echauff footing 15' Etir gammes Parcours alternant travail technique amplitude et fréquence</p> <p>S Court et Long: 4* 50m 3* r=3' et R=6' 90% Max</p>	<p><b>DEMI FOND</b> Footing 25 min Gammes 5 lignes droites placement</p> <p>5 à 6* 300 5 à 6*400 r trôt 1'et 1'15 105%VMA R 3'</p> <p>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</p>	<p><b>20/11</b> Echauffement et gammes PUISSANCE AEROBIE</p> <p>S Court : (200-250-200) 3* r 1'30 et R 3'</p> <p>S Long: (250-200) 6* r45' et R 2'</p> <p>250 ( 40 à 49 gars et 48 à 1'00 filles ) 200 (32 à 38 gars et 38 à 45filles)</p>	<p><b>DEMI FOND</b> PREPARATION CROSS Fartlek Rentrer tête d'or faire 1 tour à l'envers et remonter cité internationale rentrer à la Feyssine (25/30min) Sur la partie vallonnée : Passer en descente, remonter en face en poussant, contourner 4à5 arbres, redescendre, remonter en face.... Trotter jusqu'au rond et accélérer sur le tour du rond 85%VMA</p> <p>Footing pour revenir au départ du trou (à coté) et 2<sup>ème</sup> passage + tour rond (garçons)</p> <p>Travail par groupes de 3 VMA voisine et se suivre, Retour footing en finissant le tour du parc coté forêt</p>	<p><b>21/11 SEANCE RENFO</b> Travail tous ensemble Echauff et gammes <b>*1 parcours jambes:</b> <b>1fente</b> <b>1 foulée bonds</b> <b>1 cloche D</b> <b>1 cloche G</b> <b>Chaise en statique 1'</b> <i>*Mball abdos</i> <b>*3* 30m</b> <i>*Mball cuisses</i> <b>*1 série bras</b> <b>Pompes et banc triceps eb</b> <b>alternance : 2 séries</b> <b>2* 1' de corde à sauter</b> <i>*Mball Bras :derrier/ poids</i> <b>*3*30m</b> <b>*Gainage</b></p>	<p><b>Travail tous ensemble</b> Echauff et gammes <b>*1 parcours jambes:</b> <b>1fente</b> <b>1 foulée bonds</b> <b>1 cloche D</b> <b>1 cloche G</b> <b>Chaise en statique 1'</b> <i>* Mball abdos</i> <b>*Diagonales ds salle 6*</b> <i>*Mball cuisses</i> <b>*1 série bras</b> <b>Pompes et banc triceps eb</b> <b>alternance : 2 séries</b> <b>2* 1' de corde à sauter</b> <i>*Mball Bras :derrier/ poids</i> <b>*Diagonales 6*</b> <b>*Gainage</b></p>
<p><b>25/11</b> Echauff footing 15' Etir gammes Parcours alternant travail technique amplitude et fréquence</p> <p>S Court : 4*40 4*50 4*40 r=2 à 3' et R=6'</p> <p>Ou sprint long 4*40m 4*80m 4*40m r=2' et 4'min 90%Vmax R 5'à 6'</p> <p>Vitesse, PAnaérobie</p>	<p><b>DEMI FOND</b> Séance « cool » prépa cross Footing 30 à 40 min cool 70%VMA</p> <p>6* 200m piste « placés » en « attitude haute et déroulée »</p>	<p><b>27/11 : SPRINT</b> Echauffement footing étirements et Gammes COURT (250m-200m-150m) 4* LONG (300-250-200m) 4*</p> <p>300 (49 à 54 et 1'00 à 1'10filles) 250 ( 40 à 49 gars et 48 à 1'00filles) 200 (32 à 38 gars et 38 à 45filles) 150 (21 à 27 et 27 à 35)</p> <p>r = 1'15 à 1'30 R= 3'00</p> <p>Puissance Aérobie « poussée »</p>	<p><b>CROSS RHONE ALPE</b> <b>FEYSSINE</b></p>	<p><b>28/11 SPRINT</b> <b>* Technique haies</b> Travail coordination Passages latéraux jbe D G Passage 2 appuis Passages 3 appuis Passages sur intervalle réel en fréquence .....</p> <p><b>*Bondissements sable</b> Pieds joints Pieds décalés Bondissements plus sable Impulsion plinth</p>	<p><b>DEMI FOND PPG aérobie</b> Echauffement 15' <i>*Parcours de renfo 6 ateliers, à répéter 2 à 3* entrecoupé d'une série type VMA</i></p> <p><i>* Passes poitrines MB : 20 chacun</i> <i>* Parcours bonds</i> <i>* Abdos MB : 20 chacun</i> <i>* Fentes avant : 10 fentes</i> <i>* Pompes : Pyramide</i> <i>*Gainage 3'</i></p> <p><b>* 3' + 5*30/30</b></p>

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p><b>2/12 SPRINT</b>  Footing 15 min Etirements  Travail de pied</p> <p>Skipping Technique lattes en fréquence d'appuis  Coordination haies</p> <p>S Court :  50-60-70-80-90-80-70-60-50 à 95%Vmax  R=3' à 5' en aug de 30sec à chaque fois</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  Footing 25 min  Gammes  5 lignes droites placement</p> <p>( 300 400 300 ) 4*  r trot 1'et 1'15 105%VMA R 3'</p> <p>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</p>	<p><b>4/12 SPRINT</b>  Echauffement footing 15min étirements  Gammes</p> <p>S Court :  (250m-200m-150m) 4*  Idem S précédente</p> <p>Ou Long VMA:  (250-300-350-400) *3  à 105%VMA r50' 1'00 1'15 R2'</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  Séance de seuil prépa cross  Accélérations allure cross 85%VMA</p> <p>Garçons : 20'footing  3' 4' 6' 4' 3'  moitié du tps en récup  10' cool soit 60min  Filles : 20'footing  2' 4' 5' 4' 2'  moitié du temps en récup  10' cool soit 55'</p>	<p><b>06/12 SPRINT</b>  * Technique haies</p> <p>Travail coordination  Passages latéraux jbe D G  Passage 2 appuis  Passages 3 appuis  Passages sur intervalle réel en fréquence .....</p> <p>*Hauteur ou Longueur</p> <p>Travail impulsions tapis/Sable  Marques réduites</p>	<p><b>DEMI FOND PPG aérobic</b>  Echauffement 15'</p> <p>*Parcours de renfo 6 ateliers, à répéter 2 à 3* entrecoupé d'une série type VMA  * Passes poitrines MB : 20  * Parcours bonds  * Abdos MB : 20 chacun  * Fentes avant : 10 fentes  * Pompes : Pyramide  *Gainage 3'</p> <p>* 3' + 5*30/30</p>
<p><b>9/12 Sprint</b>  Footing 15 min Etirements  Travail de pied  Fréquence et amplitude sur plots  Départs réflexes</p> <p>Travail Technique de départs en start</p> <p>Série de départs  3*20m  3*40m</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  Footing 25min  Gammes Lignes droites  8 à 12 *400m (105%VMA)  R= 1'30'</p> <p>Gpe 19 20kmh : 1'08/1'12  Gpe 17 18 : 1'16/1'20  Gpe 15 16 : 1'25/1'30  Gpe 14 et - : 1'38/1'45.....</p> <p>ou  Séance « cool » prépa cross  Footing 30 à 40 min cool  70%VMA  8*200m piste « placés » en « attitude haute »</p>	<p><b>12/12 SPRINT (autonomie)</b>  Echauffement footing 15min étirements  Gammes</p> <p>Sprint court et sprint long  Sur 1 tour de 250m  100m vite 50 mrecup 100m vite</p> <p>(100+100m) 6à 8*  r marche Vite/trot 50m</p> <p>R=4 à 5 min 90%Vmax (gars 15 filles 18)</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  <b>CHAMPIONNATS DE France</b>  <b>U CROSS DIJON</b></p> <p>Pour les non qualifiés :  Footing 20 min (tête or)  <b>Intermittent long au seuil 80%</b>  5 / 2'30 10 / 5' 5' / 2'30  10 lent  TOT : 55 min</p> <p>Filles :  3 r1'30 2* 5' r2'30 3 r1'30 10 lent</p>	<p><b>13/12 SPRINT</b>  * Longueur</p> <p>Bondissements  Impulsions  Sauts élan réduit</p> <p>*Hauteur</p> <p>Travail impulsions tapis  Franchissement  Elan réduit</p>	<p><b>DEMI FOND PPG aérobic</b>  Echauffement : 20' suivi de 6* 1/1 en VMA</p> <p>7 Ateliers  *Chaise + flexions  *Pompes pyramide  *MB debout 20  *Cuisses banc  *Abdos MB  *Triceps pyramide  *Gainage</p> <p>6* 1/1 à VMA</p>
<p><b>16/12 SPRINT</b>  Footing 15 min Etirements  Travail de pied  Sprint court:  4*50 3*60 2*80 Vmax  r marchant 2' puis 3' puis 4'  R 5min  ou  Sprint long :  10 à 12 *300m 105 %VMA  Récup 1' à 1'15 footing  Gars : 57 à 1'07  Filles : 1'01 à 1'13</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  7 à 9 * 500m récup 1'30  95 à 100% VMA</p> <p>Gpe 19 20kmh : 1'28 / 1'35  Gpe 17 18 : 1'38 / 1'45  Gpe 15 16 : 1'48 / 2'05  Gpe 14 et - : 2'08 à 2'20</p>	<p><b>18/12 SPRINT</b>  Footing 15 min Etirements  Travail de pied</p> <p>Sprinteurs courts et longs :  (100 150 200 ) 2* 90% VMAX  LACTIQUE  r= 4'puis 5' R=7'  200 26 à 35  150 18 à 26  100 13'5 à 18</p> <p>2 à 3*80m 95%Vmax R 5'</p>	<p><b>DEMI FOND</b>  Footing 20 min  Garçons pour env 25min d'effort  3' r1'30 4' r2' 2*(5' r2'30)  4' r2' 3'  Footing 10min</p> <p>Filles pour env 18min effort :  2' r1 3' r1'30' 2*4' r3' 3' r1'30 2'  Cuisses bras Abdos gainage</p>	<p><b>19/12 SPRINT</b>  Haies  Hauteur  Longueur  Selon besoins</p>	<p><b>DEMI FOND PPG aérobic</b>  Echauffement 20' suivi de 6* 1/1 en VMA</p> <p>7 Ateliers  *Chaise + flexions  *Pompes pyramide  *MB debout 20  *Cuisses banc  *Abdos MB  *Triceps pyramide  *Gainage</p> <p>6* 1/1 à VMA</p>