

SELECTIONS AS ATHLETISME 2014-2015



1. Pour les « anciens »

*Tous les athlètes de l'an dernier qui souhaitent se réinscrire sont repris automatiquement sous réserve de s'être suffisamment investis lors des entraînements et des compétitions.

*J'attends que vous me répondiez par mail

*Les **entraînements encadrés reprennent le mardi 30 septembre**

Le stade est toujours disponible pour l'insa le mardi dès 18h et le jeudi entre Midi et 14h ; les entraînements reprendront donc sur ces créneaux, plus la halle le vendredi à 12h15.

*Accueil des anciens **jeudi 25 à 12h30** pour entraînement de reprise

***Si vous souhaitez venir le mardi 23, je vous donnerais une séance à faire en autonomie** car c'est le début des sélections et il y aura bcp de monde (Cf planning ci-joint)

2. Pour les « nouveaux » :

***REUNION D'INFORMATION OBLIGATOIRE le Jeudi 18 septembre à 14h00 et vendredi 19 à 12h45 pour les PC1**

en amphi GCU et préinscriptions.

***Tests de sélection : RDV UFRAPS**

Mardi 23 pour tous sur une Séance de reprise type VMA

Jeudi 25 pour sélections de « performance » sur 1 à 2 épreuves

PROGRAMME :

Jeudi 26 : 15h00 Sprint : Echauffement collectif pour situer la motricité athlétique de chacun
100 et 200 pour tous

16h30 1/2Fond : Echauffement collectif pour situer la motricité athlétique de chacun
1500 m

Vendredi 27 : Sauts/ Lancers 12h15 dans la halle

Rattrapages courses au besoin

Résultats des sélections en fin de semaine (mail plus affichage au centre des sports)

PROGRAMME SEPTEMBRE – AS ATHLE

MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>24sept :</p> <p>18h15 : Entraînement anciens en autonomie Grand footing 30' sprint et gammes Puis retour sur la piste 2* 6*80m (ligne droite opposée) en accélération prog et placée allure 70/80%max en fin de 80m , retour footing R=4' Etirements / abdos</p> <p>Grand footing avec travail de seuil « long » Sortie d'1h avec 30' footing 70- 75%VMA 4 à 5* 4' très légèrement accélérées à 75-79%VMA avec 3' footing lent entre les blocs Etirements</p> <p>SELECTIONS Séance de « reprise » avec grand échauffements collectif 20' de footing *Gammes sur la piste tous ensemble et travail de coordination *3 à 4* 120m « placé » pour voir la tech de course *3 à 4* 40m vite *VMA : 8 à 12 diagonales, récup largeur *Gainage</p>	<p>25sept :</p> <p>12h30 : Entraînement Anciens Echauffement footing 20 Gammes tous ensemble pelouse Séquence de renforcement Mball avec flexions 1' travail 1' repos 3* Abdos 3*1' Pompes 3 séries en pyramide Fentes plus accel 3* Fond : 2* 8* 30/30 avec 5' de footing cool Sprint : echauff 20' puis 2* 5 à 6* 30/30 avec 3' cool</p> <p>15h00 ACCUEIL DES NOUVEAUX SPRINT Echauffement collectif sprint 100m et 200m</p> <p>16h30 ACCUEIL DES NOUVEAUX FOND Echauffement collectif fond 1500m</p>	<p>27sept :</p> <p>12h30 : Entraînement anciens Séance de PPG avec ateliers en autonomie (1' travail et 1' récup 5*/atelier) 2' tourner</p> <p>SELECTIONS SAUTS NOUVEAUX 12h30 échauffés !!!! Rattrapages courses prêts 13h15 sprint et 13h30 fond</p>

PPg du vendredi

15' footing

Circuit training à répéter 2 à 3 *

1. Bonds (saut pied joints banc, puis descente freinée tenue) 10 bonds 2*
2. MB assis : enchaîner 15 passes chacun soit 30 avec pose latérale
3. Corde à sauter sur 1'
4. Abdos crunchs sur 1'
5. Monters genoux sur plots type « course » passer 2* retour à pied
6. Pompes 3 séries de 10 à 15