

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p>6/01 SPRINT Echauff footing : 15' Gammes athlé</p> <p>Travail de posture athlé coordination plots / lattes Accélération</p> <p>Sprint court (40-50-60-80) 3* 95%Vmax r 2'3'4' R5'</p> <p>Sprint Long (150- 200-250-300-350-400) 2* 100%VMA « Cool » r 50' 1'00 1'10 1'20 1'30 R3min Récup et abdos gainage</p>	<p>DEMI FOND Echauff footing : 25' Gammes athlé Lignes D Séance de reprise vma</p> <p>COURT (piste à 5000) 2* 8à10* 200m VMA r50' R 4'</p> <p>LONG(10000 et plus) 3* 6à8* 200 VMA R45' R3'</p> <p>200 à 105% VMA 34 36 pour 19 20Kmh 37 39 pour 17 18 40 44 pour 15 16 45 48 pour 14</p>	<p>08/01 : SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Sprint court et long : 6 à 8* 200m 90% Vmax R 5'</p> <p>Filles : 32 (pour 28) Gars : 28 (pour 25)</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>COURT : 800/1500 piste 400- 300- 200 2* Soit allure 800 Garçons : 1'01 à 1'08 au 4 Filles : 1'16 à 1'22 R2'00 1'30 R5 à 6'</p> <p>LONG: SEUIL Seuil soit 85% VMA 2'r1' 3'r1'30 4' r2' 5' r2'30 4' r2' 3' r1'30 2' Filles: 1' r30'' 2' r1' 3' r1'30 4' r2' 3' r1'30 2' r1' 1' r30' 30'</p>	<p>9/01 PPG</p> <p>SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots Travail de départs starts Haies : départ 1^{ère} SAUTS : réception et marques pour saut complet</p>	<p>PPG / Aérobic</p> <p>Footing Séquence de PPG *Cuisses (parcours/banc/fentes) *Bras (MB/Pompes/triceps) *Tronc (Abdos/gainage) Séquence de course 30/30 45/45 1/1 45/45 30/30 Séquence PPG Séquence course idem Séquence PPG</p>
<p>13/01 SPRINT</p> <p>Echauff footing 15' Etir Gammes et Travail de pied</p> <p>Sprint court: Travail de départs en start et sprint très court en salle</p> <p>Long :(200-250-300) 4* (Filles : 40' 52' 1'03 Gars : 35' 45' 55' r 1'30/2' R 3' 115/120% VMA</p>	<p>DEMI FOND Echauff footing : 25' Gammes athlé Lignes D Séance renforcement vma</p> <p>COURT: 6*200 + 4*400 + 6*200 r200 1' r400 1'30 R 3'</p> <p>LONG: 6*200 + 6*400 + 6*200</p> <p>400 à 100 105%VMA soit: Gpe 19 20kmh : 1'09/1'12 Gpe 17 18 : 1'15/1'22 Gpe 15 16 : 1'25/1'34 Gpe 14 et - : 1'38/1'45.....</p>	<p>15/01 : Echauffement, pied....</p> <p>Ou sprint court et long : (3*200m) r 5' R 6' (3*100m) r'4' R 5' (3*50m) r'3'</p> <p>90% Vmax, lactique</p> <p>200(gars 28 filles 31) 100 (Gars 14 Filles 16)</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>COURT : 800/1500 piste 400-200-200-400 2* allure à peine sup à 800 ou 1500 Garçons : 1'04 à 1'08 au 4 Filles : 1'18 à 1'25 R3' R 5à6'</p> <p>LONG: SEUIL Footing 20' plus 8 à 12* 2/1' 10min récup Seuil soit 85% VMA</p>	<p>16/01</p> <p>SPRINT SAUTS : Technique pour compet Starts Marques et sauts complets</p>	<p>PPG CARDIO</p> <p>ATELIERS A ENCHAINER *Parcours plots *40 abdos au choix *Coordination haies *1 série de pompes banc *15 Fentes avt *1 série de triceps *1' Corde à sauter *1' gainage</p> <p>Après chaque rotation 4* 250m sur piste à 105 110%VMA 3*</p>

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p>20/01 SPRINT Echauff footing 15' Etir Gammes</p> <p>Préparation de la compétition</p> <p>Départs en starts en salle ou dehors selon spé Affiner les marques, les passages de haies</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>PISTE VMA sur 400 9 à 12* 400m 100 à 105%VMA pour tous selon si coureur court ou long R 1'30</p> <p>Gpe 19 20kmh : 1'09/1'12 Gpe 17 18 : 1'15/1'22 Gpe 15 16 : 1'25/1'34 Gpe 14 et - : 1'38/1'45.....</p> <p>coureurs compet : Départs et allure sur 150m 6*</p>	<p>22/01</p> <p>COMPETITION OBLIGATOIRE CHAMPIONNATS RHONE ALPES LA DUCHERE</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Spé 800 2*200 2*300 2*200 allure 800 r1'15 R3 ' ou 1500m 200 300 2*500 300 200 allure 1500m r1'15 R3'</p> <p>LONG SEUIL : Footing de 20' plus 5*5' portions accélérées à seuil "Long" 80% (5*4' filles) R 2'30 footing lent</p>		
<p>27/01 Séancespécifique</p> <p>Travail de départs courts Starts plus 20m Starts virage plus 80m</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>8 à 10* 500m VMA Gpe 19 20kmh : 1'30 /1'35 Gpe 17 18 : 1'40/1'45 Gpe 15 16 :1'52 / 2' Gpe 14 et - : 2'10</p>	<p>29/01 : SPRINT RAID 5 TC : Absente SEANCE EN AUTONOMIE :</p> <p>Sprint Long : spé 400 4*400m R 10' 95% allure 400 Ex :52 donne 55</p> <p>Sprint Court : spé 200 6*200m R 7' 95%allure 200</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Spé 800 ou 1500m 2*300 2*400 2*300 allure 1500m r1'15 à 1'30</p> <p>LONG SEUIL : Footing de 20' plus 2*6' et 2*8' portions accélérées à seuil "Long" 80% (2*5' et 2*6' filles) R moitié temps footing</p>	<p>31/01 PAS D'ENTRAINEMENT</p>	

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p>04/02 SPRINT</p> <p>Footing 15 min Etirements</p> <p>Travail de pied</p> <p>2* 5* 60m</p> <p>95%Vmax</p> <p>r 3 à 4'</p> <p>R 6'</p> <p>400</p> <p>50- 100 – 200</p> <p>200 – 100 – 50</p> <p>Allure 400 compet</p> <p>Récup 2'30 4' 5'</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>TRAVAIL LONG POUR TOUS</p> <p>Footing 25min</p> <p>2*(3*800m) 95%vma</p> <p>r 1'30 trottine lent R 2'30 min</p> <p>Abdos gainage</p> <p>Gpe 19 20kmh: 2'40 à 2'50</p> <p>Gpe 17 18 : 2'58 à 3'08</p> <p>Gpe 15 16 : 3'20 à 3'33</p> <p>Gpe 14 et moins : 3'45 à 4'</p> <p>(Sauf si Qualif France U)</p>	<p>06/02 SPRINT</p> <p>Echauffement footing</p> <p>15min étirements</p> <p>Gammes</p> <p>Sprint Long : spé 400</p> <p>4*400m R 10'</p> <p>90 95% allure 400</p> <p>Ex : 53 donne 59 à 56</p> <p>Filles : 62 donne 67 à 65</p> <p>Sprint Court : spé 200</p> <p>6*200m R 6'</p> <p>95%allure 200</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Spé 800 ou 1500</p> <p>5*500 allure 1500 r1'30</p> <p>COURT SEUIL :</p> <p>20' footing et</p> <p>5 à 6*4' à 85%VMA</p> <p>Récup 2' Footing 10'</p> <p>LONG SEUIL :</p> <p>20' footing et 3*10' à 80%VMA allure 10km</p> <p>Récup 5'</p> <p>Footing 10'</p> <p>(3*8' filles)</p>	<p>07/02 SPRINT</p> <p>Travail technique et départs en vue des France U</p>	<p>DEMI FOND PPG aérobie</p> <p>Footing</p> <p>Séquence de PPG</p> <p>*Cuisses</p> <p>*Bras</p> <p>*Tronc</p> <p>Séquence de course</p> <p>30/30 45/45 1/1 45/45 30/30</p> <p>Séquence PPG</p> <p>Séquence course idem</p> <p>Séquence PPG</p>