

MARDI		JEUDI		VENDREDI	
<p>17/02 SPRINT Footing 15 min Etirements Travail de pied</p> <p>TOUS : (80-100-120) 3* 95% V max R 4' 5' 6'</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>25min footing (600-500-400-300-200) 2* r1'30/ 1'40/ 1'50/ 2' R 3' 95% 100% 110% 115%120% VMA</p> <p>Et pour les courts / filles : 500-400-300-200-150</p>	<p>19/02 SPRINT Footing 15 min Etirements Travail de pied Sprint court et long 12*200m avec 50m footing et 30 sec /place VMA Abdos gainages cuisses</p>	<p>DEMI FOND Footing 20min Prépa longue : (3vite/2 – 3'/1'30 – 3'/1') 2* 5*30/30 enchaîné 10'récup Filles : 3'/2 3'/1'30 2* 5*30/30 Prépa courte : VMA (2'/1 – 1'/30 – 30') R2' 5à 6*</p>	<p>20/02 SPRINT</p> <p>PPG SPRINT SAUTS Bondissements Abdos Gainage Sprint court</p>	<p>DEMI FOND PPG aérobie Echauffement 20' suivi de PARCOURS PPG + 5*200m 105%VMA 3*</p>
<p>24/02</p> <p>Footing 15 min Etirements Travail de pied Sprint Court : 90%Vmax 3*50 r2'30 R6' 3*80 r4' R6' 2*100 r5'</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>25min footing (600-500-400-300-200) 2* r1'30/ 1'40/ 1'50/ 2' R 3' 95% 100% 110% 115%120% VMA</p> <p>Et pour les courts / filles : 500-400-300-200-150</p>	<p>26/02</p> <p>Séance de relais *passage de témoin *Relais court sur 20m *relais plus long</p>	<p>DEMI FOND long/raid Footing et traverser tête d'or Travail dans les marches Séance VMA dans les marches après le rhone Ou prépa courte : 4*2'/1' 4*1'/1' 4*2'/1'</p>	<p>27/02</p> <p>PPG par ateliers pour tous 3' sur 1 atelier 5' de course progressivement rythmée 3' sur 1 atelier</p>	<p>PPG par ateliers pour tous 3' sur 1 atelier 5' de course progressivement rythmée 3' sur 1 atelier</p>
<p>03/03 SPRINT</p> <p>Echauff footing : 15' Gammes athlé Sprint court 2*5*80m 95%Vmax R 3' R6' Sprint long : 5* 400m 85%Vmax sur 400 R 6'à 8'</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Echauff footing : 25' Gammes athlé 4*500 95%à 100% VMA r1'30 R3' 3*400 100 à 105% r1'40 R3' 2*300 110 %115% r1'50 R 3' 1*200 120 à 130%VMA</p> <p>500 19/20 : 1'30/39 17/18 : 1'40/51 15/16 : 1'53/2'06 14 : 2'08/15 400 19/20 : 1'08/15 17/18 : 1'16/24 15/16 : 1'25/36 14 : 1'38/44 300 19/20 : 47/54 17/18 : 52/1'01' 15/16 : 58/1'06 14 : 1'07/15 200 19/20 : 29/32 17/18 : 32/36' 15/16 : 36/41 14 : 40/45 Filles : 3*500 3*400 2*300 1*200</p>	<p>05/03 : SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Sprint court et long : 6 à 7* 200m 85 90 % Vmax R 5'à 6'</p> <p>Filles : 31 32 (pour 27) Gars : 27 28 (pour 24)</p>	<p>DEMI FOND Prépa longue : seuil 80 (1'/ 30'' - 2'/1' - 3'/1'30 – 4'/2') 2* 5*30/30 Filles : 1' 2' 3' 4' 3' 2' 1' 3*30/30 Prépa courte : VMA (2'/1 – 1'/30 – 30') R2' 5à6*</p> <p>Prépa PISTE 8*250m R 2'30 à 3' Allure 120%130%VMA Soit allure sup 800/ 1500 visée</p>	<p>06/03 technique</p> <p>SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots</p> <p>Travail de départs starts</p> <p>Technique Haies</p> <p>Technique Sauts</p>	<p>PPG / Aérobie</p> <p>Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA</p>
<p>10/03 SPRINT</p> <p>Echauff footing 15' Etir Gammes et pied</p> <p>Relais</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Echauff footing : 25' Gammes athlé Séance renforcement vma</p> <p>IDEM (à peine plus vite...)</p> <p>4*500 95%à 100% VMA r1'30 R3' 3*400 100 à 105% r1'40 R3' 2*300 110 %115% r1'50 R 3' 1*200 120 à 130%VMA</p>	<p>12/03 : SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé 4 *200m lactique 95 Vmax R 8' à 10' Prépa PISTE 10*200m (8*filles) R2'/ 2'30 Allure 120%130%VMA Filles : 33 à 38 Garçons : 28 à 34 Soit allure 800</p>	<p>DEMI FOND Prépa longue : seuil 80 85% Footing 20min (4'/1'30 – 4'/2' – 4'/3') 2* enchaîné 10'récup (filles 3' 4' 3') moitié recup Prépa courte : VMA (2'/1 – 1'30/45' – 1'30' - 30') R2' 4à 5* Ou 3' 2' 3' 2* + 4*30/30</p>	<p>13/03</p> <p>SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots</p> <p>Travail de départs starts</p> <p>Technique Haies</p> <p>Technique Sauts</p>	<p>PPG CARDIO</p> <p>Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA</p>

MARDI				JEUDI				VENDREDI																																			
SEMAINE DE TRANSITION " COOL "																																											
17/03 Départs en starts Et mises en actions sur 30m ou 60m pour 400				DEMI FOND Echauffement 4 à 5* 1000m 90%VMA r2' <table border="1"> <tr> <td></td> <td>90</td> <td>100</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>19/20</td> <td>3'20/30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17/18</td> <td>3'42/55</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15/16</td> <td>4'10/26</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>4'50/5'15</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					90	100	105	19/20	3'20/30			17/18	3'42/55			15/16	4'10/26			14	4'50/5'15			19/03 : SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé Relais				DEMI FOND Prépa longue : seuil 90 à 80% Footing 20min 1-2- 3 – 4- 5- 4- 3- 2- 1 Moitié récup allure enchaîné 10' récup (filles pas 5') Prépa courte : VMA 20' footing 6*30/30 6*1/1 6*30/30 Récup 10'				20/03 SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots Travail de départs starts Technique Haies Technique Sauts				PPG CARDIO Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA			
	90	100	105																																								
19/20	3'20/30																																										
17/18	3'42/55																																										
15/16	4'10/26																																										
14	4'50/5'15																																										
24/03 Echauffement Sprint Court : 90% Vmax 3*50 r2'30 R6' 3*80 r4' R6' 1*100 r5' Sprint Long: 300-r3' - 400-r4' -500-r5' - 400-r4' -300 90% record 400 400 en 1'04/05 pour 53 300 48/49 250 40/41 200 32/33				DEMI FOND Echauffement Séance de VMA 110%- 120% 5*300 r1'10 R3' 5*200 r50' R3' 5*300 r1'10 R3' 300 19/20 :50'/58 17/18 :55'/1'05' 15/16 : 1'1'10 14 : 1'10/20 200 19/20 : 31'/35 17/18 : 35'/40' 15/16 :40'/46 14 :45'/50				26/03 Lactique pour tous : 6*150m 95 100% Vmax R6'				DEMI FOND Sortie longue avec travail d'allure VMA au parc 40 min de footing 1 tour tête d'or de chauffe 1tour complet tête d'or 80 à 85% VMA + 1 série de 6 à 8* 30/30 + Récup 10'				27/03 SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots Travail de départs starts Technique Haies Technique Sauts				PPG CARDIO Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA																							
semaines prépa compet																																											
31/03 SPRINT Echauff footing 15' Etr Gammes et pied Sprint Court : 90% Vmax 3*80 r3' R5' 2*100 r4' R5' 3*80 r3' Sprint Long: 300-r3' - 400-r4' -500-r5' - 400-r4' -300 90% d'allure 400				DEMI FOND Echauffement 5*800m de plus en plus vite (gagner 1 à 2s) 1 ^{er} 800 à 95% (100)VMA Et gagner 2à3 sec à chaque fois Récups : 2' - 2'30 - 3' - 3'30 Info: <table border="1"> <tr> <td></td> <td>95%</td> <td>100</td> <td>moy</td> </tr> <tr> <td>19/20</td> <td>2'30/47</td> <td>2'24/32</td> <td>2'32/40</td> </tr> <tr> <td>17/18</td> <td>2'58/3'09</td> <td>2'40/49</td> <td>2'45/3'</td> </tr> <tr> <td>15/16</td> <td>3'09/22</td> <td>3'00/12</td> <td>3'06/20</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>3'36</td> <td>3'25</td> <td>3'30</td> </tr> </table>					95%	100	moy	19/20	2'30/47	2'24/32	2'32/40	17/18	2'58/3'09	2'40/49	2'45/3'	15/16	3'09/22	3'00/12	3'06/20	14	3'36	3'25	3'30	02/04 SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé (150-120-100) 3* r3' r2'30 R7' 90 95 % Vmax				DEMI FOND Prépa longue : seuil 80% Footing 25min 4 à 5* 6'/3' au seuil Footing 5' Prépa courte: 90 puis VMA 5*2'/1' 5*1'/30' 5*30/30 R 2 à 3" entre séries Prépa PISTE 8*150m pour 800 8*250m pour 1500 105%vmax sur 800 R 3'				03/04 SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots Travail de départs starts Technique Haies Technique Sauts				PPG CARDIO Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA			
	95%	100	moy																																								
19/20	2'30/47	2'24/32	2'32/40																																								
17/18	2'58/3'09	2'40/49	2'45/3'																																								
15/16	3'09/22	3'00/12	3'06/20																																								
14	3'36	3'25	3'30																																								

MARDI		JEUDI		VENDREDI																									
<p>07/04 SPRINT Footing 15 min Etirements</p> <p>Relais Et vitesse courte</p>	<p>DEMI FOND Echauffement 1000m 90%VMA r2' 1000m 100% VMA r2'30 1000m 90% VMA 1000m 100% VMA 1000m 90% VMA</p> <table border="1"> <tr><td></td><td>90</td><td>100</td><td>105</td></tr> <tr><td>19/20</td><td>3'20/30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/18</td><td>3'42/55</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/16</td><td>4'10/26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>4'50/5'15</td><td></td><td></td></tr> </table>		90	100	105	19/20	3'20/30			17/18	3'42/55			15/16	4'10/26			14	4'50/5'15			<p>09/04 SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>150-r5'-120-r4'-100</p> <p>VMAX 2*</p> <p>R6 à 8'</p>	<p>DEMI FOND Footing 20'</p> <p>3 à 5* 2000m sur tour forêt feyssine Selon si prépa longue ou courte</p> <p>Prépa piste: 6*500 95% allure 1500 r ou 6* 400 95% allure 800 R 2'</p>	<p>10/04 SPRINT</p> <p>SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots</p> <p>Travail de départs starts</p> <p>Technique Haies</p> <p>Technique Sauts</p>	<p>DEMI FOND PPG aérobie</p> <p>Footing Séquence de PPG Séquence de course typée VMA</p>				
	90	100	105																										
19/20	3'20/30																												
17/18	3'42/55																												
15/16	4'10/26																												
14	4'50/5'15																												
VACANCES PAQUES																													
<p>28/04 Travail spécifique starts Passages témoins</p>	<p>Mises en actions 40' footing 6 à 8* 200 bien placé</p>	<p>30/04 SPRINT CHAMPIONNATS INTERACADEMIE GRENOBLE</p> <p>POUR TOUS LES ATHLETES ou AQUATHLYON</p>		<p>01/05 ou CFU 10km Paris</p>																									
<p>05/05 SPRINT</p> <p>Sprint court : Travail intermédiaire 95% (60-r2'30-80-r3'30- 80-r3'30-60) 2* R7'</p> <p>Sprint Long : travail 95% allure 400 (400-r5'-300-r4'-400) 2* R8'</p> <p>IDEM plus rapide</p>	<p>DEMI FOND Echauffement 1000m 90%VMA r1'30 800m 95% VMA r1'45 500 100/105 %VMA r2' 200 plus rapide 2* R 4'</p> <table border="1"> <tr><td></td><td>1000 90%</td><td>800 95VMA</td><td>500 100%</td><td>200</td></tr> <tr><td>19/20</td><td>3'20/30</td><td>2'30/47</td><td>1'30/39</td><td>30</td></tr> <tr><td>17/18</td><td>3'42/55</td><td>2'58/3'09</td><td>1'40/51</td><td>33</td></tr> <tr><td>15/16</td><td>4'10/26</td><td>3'09/22</td><td>1'53/2'06</td><td>36</td></tr> <tr><td>14</td><td>4'50/5'15</td><td>3'36</td><td>2'08/15</td><td>39</td></tr> </table>		1000 90%	800 95VMA	500 100%	200	19/20	3'20/30	2'30/47	1'30/39	30	17/18	3'42/55	2'58/3'09	1'40/51	33	15/16	4'10/26	3'09/22	1'53/2'06	36	14	4'50/5'15	3'36	2'08/15	39	<p>07/05</p> <p>SPRINT Echauff : 20' Gammes athlé</p> <p>Travail à V max (150-r5'-200-r7'-150) R 8 à 10' 2*</p> <p>Ou</p> <p>Séance relais/ passage témoin</p>	<p>DEMI FOND</p> <p>Prépa longue : seuil 80 85% VMA Footing 20min 2* 6'3" 1*7'/4" 1*8' Footing 5'</p> <p>Prépa piste 8 : 200-300-400-300-200 R 1' max allure 800 15: 300-400-500-400-300 R 1'10 max allure 1500</p>	<p>0*9/05 SPRINT</p> <p>SPRINT et SAUTS : Travail de technique de course sur plots</p> <p>Travail de départs starts</p> <p>Technique Haies</p> <p>Technique Sauts</p>
	1000 90%	800 95VMA	500 100%	200																									
19/20	3'20/30	2'30/47	1'30/39	30																									
17/18	3'42/55	2'58/3'09	1'40/51	33																									
15/16	4'10/26	3'09/22	1'53/2'06	36																									
14	4'50/5'15	3'36	2'08/15	39																									