

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: Janvier/février 2025				Objectif(s): Regx salle	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine: 02	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds SPRINT LONG: PUISSANCE LACTIQUE 2x(5x50mavec chariot) R=2'	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint: Puissance alactique 7-10x40m(100%) R=5' Echauffements communs		DEPARTEMENTAUX cross ST Calais
06-janv	OU						
12-janv	PUISSANCE AEROBIE 3x1000m (55-65%) R=8'		SPRINT COURT: CAPACITE ALACTIQUE 2x(5x50mavec chariot) R=2'				
semaine: 03	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies SPRINT LONG: PUISSANCE LACTIQUE 3x300m(75-85%) R=12'	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint: Puissance alactique 7-10x50m(100%)R=5' Echauffements communs		REGIONAUX SALLE Nantes
13-janv	OU						
19-janv	PUISSANCE AEROBIE 4x1000m (55-65%) R=8'		SPRINT COURT: CAPACITE ALACTIQUE 4x150m (85-95%) R=8'				
semaine: 04	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds SPRINT LONG: CAPACITE AEROBIE 3x6' de 100mrapides/100m lents(45-55%) R=6'	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint: Puissance alactique 7-10x40m(100%) R=5' Echauffements communs	journée BE/MI Montfort	PUISSANCE LACTIQUE 6x300m(75-85%) R=3'
20-janv	OU						
26-janv	PUISSANCE AEROBIE 5x1000m (55-65%)R=3'		SPRINT COURT: PUISSANCE AEROBIE 3x6' de 50mrapides/500m lents (55-65%) R=6'				
semaine: 05	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies SPRINT LONG: CAPACITE AEROBIE 3x 6 grandes diagonales (45/55%) R=6'	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc		PUISSANCE LACTIQUE 12x100m(75-85%) R=1'
27-janv	OU						
02-févr	PUISSANCE AEROBIE 6x800m (55-65%)R=3'		SPRINT COURT: PUISSANCE AEROBIE 3x 4 grandes diagonales (55/65%) R=6'				
semaine: 06	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds SPRINT LONG: CAPACITE AEROBIE 3x6' de 200mrapides/200m lents(45-55%) R=6'	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc		PUISSANCE LACTIQUE 2x(150/250) (75-85%) r=5'/R=10'
03-févr	OU						
09-févr	PUISSANCE AEROBIE 5x800m (55-65%)R=3'		SPRINT COURT: PUISSANCE AEROBIE 3x6' de 100mrapides/100m lents (55-65%) R=6'				

semaine:07						
10-févr	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x50m(100%)R=5' Echauffements communs	PUISSANCE LACTIQUE 2x(250/150) (75-85%) r=10'/R=5'
16-févr	OU PUISSANCE AEROBIE 4x800m (55-65%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE AEROBIE 10x 110 marches r=5'			
semaine:08						
17-févr	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x40m(100%) R=5' Echauffements communs	PUISSANCE LACTIQUE 5x400m(75-85%) R=3'
23-févr	OU PUISSANCE AEROBIE 3x800m (55-65%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE 250/350/250 (85/95%) R=10'/15'			