

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: mars/avril 2025				Objectif(s):prepa Interclubs	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>semaine: 09</b>	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +travail de pieds	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 10x30m(100%)R=3' Echauffements communs		<b>DEPARTEMENTAUX cross</b>  ST Calais
24-févr	<b>OU</b>		<b>SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE</b> 3 x 60m en vite-relache-vite ; 3 x 60m en palier ; 3 x 60m en progressif r=retour marcher ;R=8/10'				
02-mars	<b>PUISSANCE AEROBIE</b> 3x1000m (55-65%) R=8'		<b>SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE</b> 5 x 150m (60m vite + 40m à 60% + 50m max) R=7'				
<b>semaine:10</b>	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 10x40m(100%)R=4' Echauffements communs		<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 8x200m(75-85%) R=3'
03-mars	<b>OU</b>		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE</b> 2X(4X60m en côtes) r=retour marche R=5'				
09-mars	<b>PUISSANCE AEROBIE</b> 4x1000m (55-65%) R=8'		<b>SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE</b> 2X(5X100m en côtes) r=retour marche R=5'				
<b>semaine: 11</b>	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +travail de pieds	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 10x50m(100%) R=5' Echauffements communs		<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 6x300m(75-85%) R=3'
10-mars	<b>OU</b>		<b>SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE</b>  (120m + 80m) x 2 l=100% r=1' R=15'				
16-mars	<b>CAPACITE AEROBIE</b> 5x1000m (45-55%)R=8'		<b>SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE</b>  (250m-R=15'-200m-R=12'-150m) l=100%				
<b>semaine:12</b>	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 8x60m (95-100%)R=5'		<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 12x100m(75-85%) R=1'
17-mars	<b>OU</b>		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE</b> 2X(6X60m en côtes) r=retour marche R=5'				
23-mars	<b>CAPACITE AEROBIE</b> 5x800m (45-55%)R=3'		<b>SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE</b> 2X(6X100m en côtes) r=retour marche R=5'				
<b>semaine: 13</b>	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 6x80m (95-100%)R=6'		<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 2x(150/250) (75-85%) r=5'/R=10'
24-mars	<b>OU</b>		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE</b> [2 x 220m-(150m max + 30m relâché + 40m max)] R=20'				
30-mars	<b>CAPACITE AEROBIE</b> 4x800m (45-55%)R=3'		<b>SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE</b> (200m-+-200m) r=1' à 1'30 ; (250m + 150m) r=1' à 1'30 l=100% R=20'				

<b>semaine:14</b>							
31-mars	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 5x100m (95-100%)R=6'		<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 2x(250/150) (75-85%) r=10'/R=5'
06-avr	<b>OU</b> <b>CAPACITE AEROBIE</b> 3x800m (45-55%)R=3'		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE LACTIQUE</b> 60m-80m-100m-150m-200m r = 4'-6'-8'-12'				
<b>semaine:15</b>							
07-avr	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +travail de pieds	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 5x120m (95-100%)R=6'	journée épreuves ouvertes Amage	<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 5x400m(75-85%) R=3'
13-avr	<b>OU</b> <b>CAPACITE AEROBIE</b> 3x600m (45-55%)R=300m		<b>SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE</b> [3 x 160m-(80m max +40m relâché + 40m max)] R=complete				
<b>semaine:15</b>							
14-avr	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 5x140m (95-100%)R=6'	journée épreuves ouvertes Vaurouze	<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 4x500m(75-85%) R=3'
20-avr	<b>OU</b> <b>CAPACITE AEROBIE</b> 4x400m (45-55%)R=200m		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE LACTIQUE</b> 2X(50/100/150) r=5/8/10/				
<b>semaine:16</b>							
21-avr	<b>Footing 20'+ renfo 60'</b> Allure 60%VMA	<b>REPOS</b>	Gammes complètes +placement sur haies	<b>REPOS</b>	<b>SPECIALITES</b> Sauts/haies sprint:Puissance alactique 5x140m (95-100%)R=6'	journée épreuves ouvertes Coulaines	<b>PUISSANCE LACTIQUE</b> 3x500m(75-85%) R=3'
27-avr	<b>OU</b> <b>CAPACITE AEROBIE</b> 5x300m (45-55%)R=100m		<b>SPRINT COURT:PUISSANCE LACTIQUE</b> 40/60/80/100/120/100/80/60/40 r=retour marché				