

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: Novembre/Décembre 2024				Objectif(s):début compétitions hivernales	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine: 45	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU PUISSANCE AEROBIE 3x1000m (55-65%) R=8'	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x40m(100%) R=5' Echauffements communs	MEETING Nantes	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
11-nov			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 5x400m(65-75%) R=2'				CROSS ALLONNES
17-nov			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE 3x150m (85-95%) R=8'				
semaine: 46	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU PUISSANCE AEROBIE 4x1000m (55-65%) R=8'	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x60m(100%)R=5' Echauffements communs		ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
18-nov			SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE 100/200/300 /200/100(85/95%) R=5'/10'				
24-nov			SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE 10x100m (75/85%) R=1'				
semaine: 47	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU PUISSANCE AEROBIE 5x1000m (55-65%)R=8'	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x80m(100%)R=5' Echauffements communs		ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
02-déc			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 5x450m(65-75%) R=2'				CROSS MONTFORT
08-déc			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE 4x160m (85-95%) R=8'				
semaine:48	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU PUISSANCE AEROBIE 6x800m (55-65%)R=3'	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 2x(120/100/80/60)(100%)R=10' Echauffements communs	CADETS	DEPARTEMENTAUX LA FLECHE JUNIORS ET PLUS
09-déc			SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE 12x100 (85/95%) R=1'				
15-déc			SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE 10x80m (100%) R=3'				
semaine: 49	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU PUISSANCE AEROBIE 5x800m (55-65%)R=3'	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 2x(60/80/100/120)(100%)R=10' Echauffements communs		ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
16-déc			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 4x500m(65-75%) R=4'				
22-déc			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE 5x120m (85-95%) R=7'				

semaine:50						
23-déc	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 2x(80/100/80)(100%)R=10' Echauffements communs	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
29-déc	OU PUISSANCE AEROBIE 4x800m (55-65%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE 350/250/150 (85/95%) R=15'/10'			
semaine:51						
30-déc	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 2x(100/120/100)(100%)R=10' Echauffements communs	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
05-janv	OU PUISSANCE AEROBIE 3x800m (55-65%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE 3x250(85/95%) R=10'			