

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: septembre/octobre 2024				Objectif(s): régionaux salle	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine:37	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage 45' Footing	STAGE COHESION
16-sept			SPRINT LONG:CAPACITE AEROBIE 3x6' de 100mrapides/100m lents(45-55%) R=6'				
	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE 3x6' de 50mrapides/50m lents (55-65%) R=6'				
22-sept	PUISSANCE AEROBIE 4x1000m (55-65%) R=8'						
semaine:38	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
23-sept			SPRINT LONG:CAPACITE AEROBIE 3x 6 grandes diagonales (45/55%) R=6'				
	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE 3x 4 grandes diagonales (55/65%) R=6'				
29-sept	PUISSANCE AEROBIE 5x800m (55-65%) R=8'						
semaine:39	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
30-sept			SPRINT LONG:PUISSANCE AEROBIE 10x 110 marches r=5'				
	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE 10x 110 marches r=5'				
06-oct	CAPACITE AEROBIE 3x1500m (45-55%)R=8'						
semaine:40	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
07-oct			SPRINT LONG:CAPACITE AEROBIE 3x6' de 200mrapides/200m lents(45-55%) R=6'				
	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE 3x6' de 100mrapides/100m lents (55-65%) R=6'				
13-oct	CAPACITE AEROBIE 3x2000m (45-55%)R=8'						
semaine:41	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
14-oct			SPRINT LONG:PUISSANCE AEROBIE 3x6x buttes du stade R=6'				
	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE 3x4x buttes du stade R=6'				
20-oct	CAPACITE AEROBIE 4x1500m (45-55%)R=8'						

semaine:42		REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	PREPARATION PHYSIQUE pliométrie muscu travail de pied etc	ABDOS Gainage	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
21-oct	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA		SPRINT LONG:CAPACITE AEROBIE Gestion allures course papillon				
27-oct	OU CAPACITE AEROBIE 4x2000m (45-55%)R=8'	SPRINT COURT:PUISSANCE AEROBIE Gestion allures course papillon					
semaine:43		REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x50m(100%)R=5' Echauffements communs	ABDOS Gainage Footing	PUISSANCE LACTIQUE 8x200m(75-85%) R=2'
28-oct	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE 3 x 60m en vite-relache-vite ; 3 x 60m en palier ; 3 x 60m en progressif r=retour marcher ;R=8/10'				
03-nov	OU CAPACITE AEROBIE 5x1500m (45-55%)R=8'	SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 5 x 150m (60m vite + 40m à 60% + 50m max) R=7'					
semaine:44		REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies sprint:Puissance alactique 7-10x40m(100%) R=5' Echauffements communs	ABDOS Gainage Footing	PUISSANCE LACTIQUE 6x300m(75-85%) R=3'
04-nov	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (120m + 80m) x 2 l=100% r=1' R=15'				
10-nov	OU CAPACITE AEROBIE 5x1500m (45-55%)R=8'	SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (250m-R=15'-200m-R=12'-150m) l=100%					