

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: mai/juin 2024				Objectif(s): Régionaux pré-France	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine:20	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 court et long: Départ en starts et relai	ABDOS Gainage 45' Footing	REPOS
13-mai			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'				
19-mai			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 5 x 150m (60m vite + 40m à 60% + 50m max) R=7'				
semaine:21	MEETING JAMG	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (60m-80m-100m) x 3 l=90% r=3' R=8' Long: (3 x 80m-3 x 150m-1 x 200m) l=95% r=3' : 80m ;6' :150m R=10à15'	ABDOS Gainage 45' Footing	PUISSANCE LACTIQUE 12x120m(75-85%) R=1'
20-mai			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (120m + 80m) x 2 l=100% r=1' R=15'				
26-mai			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (250m-R=15'-200m-R=12'-150m) l=100%				
semaine:22	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU CAPACITE AEROBIE 5x1000m (45-55%)R=8'	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (2 x 120m) x 3 l=90% r=3' R=8' Long: (30m-60m) (40m-80m) (60m-120m) + 250m R=5'/6'/7'		DEPARTEMENTAUX MONTFORT Samedi/Dimanche
27-mai			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (2 x 180m) l=100% R=20'				
02-juin			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (3 x 250m) l=100% R=15'				
semaine:23	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU CAPACITE AEROBIE 5x800m (45-55%)R=3'	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (80m-100m-120m-150m) l=95% R=7' Long: 3 x (30m-40m-30m) + (120m -150m) r=retouren marchant R=5' MEETING RUN & FREEDOM	ABDOS Gainage 45' Footing	PUISSANCE LACTIQUE 6x300m(75-85%) R=3'
03-juin			SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE [2 x 220m-(150m max + 30m relâché + 40m max)] R=20'				
09-juin			SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE (200m-+200m) r=1' à 1'30 ; (250m + 150m) r=1' à 1'30 l=100% R=20'				
semaine:24	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA OU CAPACITE AEROBIE 4x800m (45-55%)R=3'	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (60m-r=5'-120m) x 3 R=10 Long: (3 x 80m-3 x 150m-1 x 200m) l=95% r=3' : 80m ;6' :150m R=10à15'		REGIONAUX SAUMUR Samedi/Dimanche
10-juin			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (120m + 60m) x 3 l=100% r=3' R=10'				
16-juin			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (500m-300m) R=20'				

semaine:25						
17-juin	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (60m-120m-60m) x 2 r=5' R=10' Long: (80m-100m-120m-150m-120m-100m-80m) l=90à95% R=7'à10'	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
23-juin	OU CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT COURT: PUISSANCE LACTIQUE 60m-80m-100m-150m-200m r = 4'-6'-8'-12'			
semaine:26						
24-juin	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (3 x 120m) l=100% R=10'à12' Long: (100m-150m-200m-150m-100m) l=90 à 95% R= 7 à 10'	FRANCES ELITES ANGERS Samedi/Dimanche
30-juin	OU CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT COURT: CAPACITE ALACTIQUE [3 x 160m-(80m max +40m relâché + 40m max)] R=complete			
semaine:27						
01-juil	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (3 x 150m) l=100% R=10' à 15' Long: (60m-80m-100m / 80m-100m-120m / 100m-120m-150m) l=90à95% r=3à5' R=10'	ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
07-juil	OU CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT COURT: PUISSANCE LACTIQUE (4 x 40m en va et vient) x 4 fois l=100% R=10'			
					MEETING LA FLECHE	