

CEP ATHLETISME

Groupe Sprint Long 400m/400Haies

Plan d'entraînements du 28 Novembre au 18 Décembre 2011

L'ENTRAINEMENT:

-Échauffement:

Mise en tension musculaire + Footing 20mns/Talons fesses en tirage de genou vers l'avant 3x40m) + Étirements 6mns + Gainage + Gammes + travail de la foulée en Fréquence/Amplitude (plots ou lattes) + 2x50m placé à 70% Vmax

-La séance (cf.tableau ci dessous)

-Retour au calme:

2 tours de terrains en trottant + 10mns d'étirement avec gain amplitude musculaire

	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Semaine du 28 au 4 Décembre 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles 	<p>Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Éducatifs sur haies (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 150m/150haies</p>	<p>Côtes : (200-100) x3 R=8mns / r= 5mns</p> <p>Diagonales 10</p>
Semaine du 5 au 11 Décembre 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles 	<p>Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Éducatifs sur haies (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 180m/180haies</p>	<p>Côtes : (200-100) x3 R=8mns / r= 5mns</p> <p>Diagonales 12</p>
Semaine du 12 au 18 Décembre 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles 	<p>Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Éducatifs sur haies (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 200m/200haies</p>	<p>Côtes : (200-100) x3 R=8mns / r= 5mns</p> <p>Diagonales 14</p>

CEP ATHLETISME

Groupe Sprint Court 100m/100-110haies/200m

Plan d'entraînements du 28 Novembre au 18 Décembre 2011

L'ENTRAINEMENT:

-Échauffement:

Mise en tension musculaire + Footing 20mns/Talons fesses en tirage de genoux (3x40m) + Étirements 6mns + Gainage + Gammes + travail de la foulée en Fréquence/Amplitude (plots ou lattes) + 2x50m placé à 70% Vmax

-La séance (cf.tableau ci dessous)

-Retour au calme:

2 tours de terrains en trottant + 10mns d'étirement avec gain amplitude musculaire

	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Semaine du 28 au 4 Décembre 2011	- Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles	Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45" Éducatifs sur haies+ 2xH2 en starting-blocks (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 120m	Côtes : (150-50) x3 R=8mns / r= 5mns Diagonales 10
Semaine du 5 au 11 Décembre 2011	- Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles	Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45" Éducatifs sur haies+ 2xH2 en starting-blocks (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 150m	Côtes : (150-50) x3 R=8mns / r= 5mns Diagonales 10
Semaine du 12 au 18 Décembre 2011	- Réglage /technique du départ en starting-blocks - Vitesse de réaction signal - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles	Aérobie : Enchaîner 3x15"/15"+3x30"/30"+3x45"/45" Éducatifs sur haies+ 2xH2 en starting-blocks (90-60-30) x2 r:5'-4'-3'/R:10' 90m en Vite Relâché Vite sur 30m + 180m	Côtes : (150-50) x3 R=8mns / r= 5mns Diagonales 10