CEP ATHLETISME

Groupe Sprint Long 400m/400Haies

Plan d'entrainements du 2 au 22 Janvier 2012

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

<u>-La séance</u> (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 2 au 8 Janvier 2012 | Réglage /technique du départ en starting-blocks Vitesse de réaction signal 20m→30m premiers mètres en poussée avec | Aérobie : Enchainer 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" Départ en starting-blocks +Travail amplitude fréquence | CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS FFA ORGANISE PAR LE CEP LORIENT ATHLETISME OU |
| | chariot (1 course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m | (150-50-150) r:retour marché (ou 1ère course 150haies) | Côtes : (150-100-50) x2 R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché |
| | Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles | R:8mn (120-60-120) r:retour marché (ou 1ère course 120haies) | Diagonales 12 + Éducatifs sur haies |
| Semaine du 9 au 15 Janvier 2012 | - Réglage /technique du départ en starting- blocks - Vitesse de réaction signal | Aérobie : Enchainer 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" Départ en starting-blocks +Travail amplitude | CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN D'ATHLETISME FFA EN SALLE ou |
| | - 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 | fréquence (150-50-150) r:retour marché (ou 1ère course 150haies) R:8mn | Côtes: (150-150-50) x2 R=8mns / r= 4mns; r: retour marché Diagonales 12 |
| | 6x40"/20" pour les filles | (120-60-120) r:retour marché (ou 1ère course 120haies) | + Éducatifs sur haies |
| Semaine du 16 au 22 Janvier 2012 | Réglage /technique du départ en starting-blocks Vitesse de réaction signal 20m→30m premiers mètres en poussée avec | Aérobie : Enchainer 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" Départ en starting-blocks +Travail amplitude fréquence | CHAMPIONNAT REGIONAL DE BRETAGNE D'ATHLETISME FFA EN SALLE ou |
| | chariot (1 course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m | (150-50-150) r:retour marché (ou 1ère course 150haies) | Côtes: (200-150-50) x2 |
| | Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles | R:8mn (120-60-120) r:retour marché (ou 1ère course 120haies) | R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché Diagonales 12 + Éducatifs sur haies |

CEP ATHLETISME

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

Plan d'entrainements du 2 au 22 Janvier 2012

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

<u>-La séance</u> (cf.tableau ci dessous)

-Retour au calme:

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

| | MARDI | JEUDI | SAMEDI |
|--------------------------|--|---|---|
| Semaine | Réglage /technique du départ en starting- blocks Vitesse de réaction signal | Aérobie : Enchainer 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" | CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS FFA ORGANISE PAR |
| du 2 au 8 Janvier 2012 | - vitesse de reaction signai | Départ en starting-blocks +Travail amplitude | LE CEP LORIENT ATHLETISME |
| | - 20m→30m premiers mètres en poussée avec chariot (1 course sur 2 sans chariot) | fréquence | Ou Côtes : |
| | - maxi 2 séries de 6x20/30m | (60-120-60) r:retour marché | (150-100-50) x2 |
| | | (ou 1ère course 60haies) | R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché |
| | Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et | R:8mn | Diagonales 12 |
| | 6x40"/20" pour les filles | (40-80-40) r:retour marché (ou 1ère course 40haies) | Éducatifs sur haies |
| Semaine | Réglage /technique du départ en starting- blocks Vitesse de réaction signal | Aérobie : Enchainer 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" | CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN D'ATHLETISME FFA EN SALLE |
| du 9 au 15 Janvier 2012 | - vitesse de reaction signal | Départ en starting-blocks +Travail amplitude | ou |
| | - 20m→30m premiers mètres en poussée avec | fréquence | Côtes: |
| | chariot (1course sur 2 sans chariot) - maxi 2 séries de 6x20/30m | (60-120-60) r:retour marché | (150-100-100) x2 R=8mns / r= 4mns |
| | - maxi 2 series de 0x20/30m | (ou 1ère course 60haies) | Diagonales 12 |
| | Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et | R:8mn | + |
| | 6x40"/20" pour les filles | (40-80-40) r:retour marché (ou 1ère course 40haies) | Éducatifs sur haies |
| Semaine | - Réglage /technique du départ en starting- | Aérobie : Enchainer | CHAMPIONNAT |
| du 16 au 22 Janvier 2012 | blocks | 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45" | REGIONAL DE BRETAGNE D'ATHLETISME |
| | - Vitesse de réaction signal | Départ en starting-blocks +Travail amplitude | FFA EN SALLE |
| | - 20m→30m premiers mètres en poussée avec | fréquence | ou |
| | chariot (1 course sur 2 sans chariot) | (60.420.60) | Côtes: |
| | - maxi 2 séries de 6x20/30m | (60-120-60) r:retour marché (ou 1ère course 60haies) | (150-150-100) x2 R=8mns / r= 4mns |
| | Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et | R:8mn | Diagonales 12 |
| | 6x40"/20" pour les filles | (40-80-40) r:retour marché | + |
| | | (ou 1ère course 40haies) | Éducatifs sur haies |