

# CEP ATHLETISME

## Groupe Sprint Long 400m/400Haies

### Plan d'entraînements 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

##### -La séance (cf.tableau ci dessous)

##### -Retour au calme:

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

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

# CEP ATHLETISME

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

### Plan d'entraînements 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

##### -La séance (cf.tableau ci dessous)

##### -Retour au calme:

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

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