

CEP ATHLETISME

Groupe Sprint Long 400m/400Haies

Plan d'entraînements du 23 Janvier au 12 Février 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

	MARDI	JEUDI	SAMEDI
<p align="center">Semaine du 23 janvier au 29 Janvier 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(60-120-60) r:retour marché (ou 1ère course 60haies) R:8mn (50-100-50)r:retour marché (ou 1ère course 50haies) R:6mn (40-80-40) r :retour marché (ou 1ère course 40haies)</p>	<p>Côtes : (200-100-100) x2 R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché Diagonales 12 + Éducatifs sur haies</p>
<p align="center">Semaine du 30 Janvier au 5 Février 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(70-140-70) r:retour marché (ou 1ère course 70haies) R:8mn (60-120-60)r:retour marché (ou 1ère course 60haies) R:6mn (100-50) r ::retour marché (ou 1ère course 50haies)</p>	<p>Côtes : (200-150-100) x2 R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché Diagonales 12 + Éducatifs sur haies</p>
<p align="center">Semaine du 6 au 12 Février 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(80-160-80) r:retour marché (ou 1ère course 80haies) R:8mn (70-140-70)r:retour marché (ou 1ère course 70haies) R:6mn (60-120-60) r ::retour marché (ou 1ère course 60haies)</p>	<p>Côtes : (200-150-150) x2 R=8mns / r= 4mns ; r : retour marché Diagonales 12 + 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

	MARDI	JEUDI	SAMEDI
<p align="center">Semaine du 23 janvier au 29 Janvier 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(50-100-50) r:retour marché (ou 1ère course 60haies) R:8mn (40-80-40)r:retour marché (ou 1ère course 50haies) R:6mn (30-60-30) r:retour marché (ou 1ère course 40haies)</p>	<p>Côtes : (150-100-100) x2 R=8mns / r= 4mns Diagonales 12 + Éducatifs sur haies</p>
<p align="center">Semaine du 30 Janvier au 5 Février 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(60-120-60) r:retour marché (ou 1ère course 60haies) R:8mn (50-100-50)r:retour marché (ou 1ère course 50haies) R:8mn (80-40) r:retour marché (ou 1ère course 40haies)</p>	<p>Côtes : (150-150-100) x2 R=8mns / r= 4mns Diagonales 12 + Éducatifs sur haies</p>
<p align="center">Semaine du 6 au 12 Février 2012</p>	<p>- Travail sur la foulée→ avec lattes et petites haies/plots - développement des extrêmes en amplitude - développement de la fréquence sur écart-type - 15cm</p> <p>sur 8x40m</p> <p>Gainages en 6x45"/15" pour les garçons et 6x40"/20" pour les filles</p>	<p>Aérobic : Enchaîner 6x15"/15"+5x30"/30"+3x45"/45"</p> <p>Travail amplitude /fréquence</p> <p>(60-120-60) r:retour marché (ou 1ère course 60haies) R:8mn (50-100-50)r:retour marché (ou 1ère course 50haies) R:8mn (40-80-40) r:retour marché (ou 1ère course 40haies)</p>	<p>Côtes : (150-150-150) x2 R=8mns / r= 4mns Diagonales 12 + Éducatifs sur haie</p>

