

ENTRAINEMENT 1/2 FOND

2011/2012

ETAPE:

développement 1



PERIODE : 26 septembre au 16 octobre

NOM: **sport-études - pôle (nouveaux)**

COMPETITION à VENIR:

secondaires (à discuter)

INTENTION :

*condition physique et renforcement

*travail aérobic long

*travail aérobic varié

*valider et stabiliser les allures (allure 2 - seuil)

*travail de Vma courte

Attention : ceci est le canevas général et prévisionnel du plan d'entraînement : les séances sont à adapter en fonction de chacun sur le terrain certains vont rester à 3 séances...tout est fixé individuellement, n'hésitez pas à poser des questions sur votre cas

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
footing 30' *ppg : 2 x 10' (aérobie) *abdos-gainage renforcement (10')	Echauffement 5 kms <u>travail de Vma</u> 5 x 1'/1' 5 x 36/36 5 x 20/20 r=3' allure contrôlée à proche vma	footing 45' <u>grandes côtes :</u> 80/100/120/150/200/250 r=longue en marche <u>renforcement :</u> 15' à 20' abdos-gainage	repos	<u>Travail d'allure :</u> échaufft 5 kms r= 4' à 5' puis 7'/5'/4'/3'/2'/1'/4 x 30" r=1/2 tps effort avec 30" mini puis 15' lent récup	repos	repos
footing 30' *ppg : 3 x 7' (technique) *abdos-gainage renforcement (10') * circuit explosif *6 x 100m plact	Pas d'échauffement!!! <u>Test Vma</u> puis footing récup 10 à 15'	footing 45' à 50' <u>petites côtes:</u> 2 x (5 x 15m) <u>circuit de côtes enchaînées :</u> 2 à 3 x 6' à 8' chgt de rythme (tps effort=2' à 3' allure contrôlée) r=3' entre séries	repos	<u>Travail d'allure :</u> échaufft 5 kms r= 3' à 5' 2,5 kms allure 2 + 2 x 30" r= 3' 2 séries puis 10' lent récup	repos	repos
<u>entraînement</u> piscine ou repos	Footing enchaîné 20' à 25' échauffement puis 10' de train puis <u>piste (en training)</u> 60-80-100-120-150 250 vrv 500 progressif	Footing 7 à 8 kms sur la base de 3 kms échauffement 2 kms allure 1 1 km progressif 1 km vite 1 kms en récupération	repos	Footing 30 très cool <u>Vma - test</u> 3 x (6 à 8 x 18/18) allure Vma +1 à 2 km/h r=3'	repos	footing 50' <u>aérobie nature sur le plat: (papillon)</u> 8 à 10 x 1' r=tps d'effort allure très cool intention de récupération