

Entraînement demi-fond court

Semaine : 17 décembre au 23 décembre 2012

Thème : préparation cross

- Attention :**
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
 - Les membres des **groupes peuvent varier** en fonction des semaines (voir en fin de document)
 - **étirements** après chaque séance ; ça évite les blessures bêtes !
 - **Pensez à regarder dans quel groupe vous êtes ! Ca peut changer selon les semaines ! (voir bas de page)**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' - 50' selon sensations	Jean/Elie : 1h footing	40' - 50' selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	20' + escaliers + 2*(200m+250m+300m) r=totale	1h footing + 10LD	1h footing + 10LD
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	30' + renforcement musculaire avec Audrey	1h15 (15km)	1h15 (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	30' + 3*5*300m (r=100m trot ; R=100m marche)	30' + 3*5*300m (r=100m trot ; R=100m marche)	30' + 3*5*300m (r=100m trot ; R=100m marche)
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	45' footing	Elie : repos / Autres : 45'	45' footing
Samedi	Matin	Repos	45' footing	Repos
	Soir	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes) - ou - 50' à 1h footing en terrain vallonné	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes) - ou - 50' à 1h footing en terrain vallonné	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes) - ou - 50' à 1h footing en terrain vallonné
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' + 10*100m "placé et dynamique"	1h10 footing (> 15km)	1h10 footing (> 15km)

Légende :

Repos



Optionnel (en fonction des sensations)

r / R

r = récupération entre chaque fraction / R = récupération entre chaque bloc

LD

Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation Générale
Kévan	Jean	Daniel
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
		Christophe