



PERIODE : 28 novembre au 18 décembre

NOM: **pôle et section sportive  
unss**

COMPETITION à VENIR:

Cross unss

INTENTION :

\*condition physique et renforcement

\*travail aérobique long et varié

\*travail de Vma courte et longue

\* travail de rythme spécifique (côte ou piste)

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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 35' à 40' lent  <u>PPG en salle :</u>  4 x 5' base vivacité / pma  souplesse/abdos/gainage	Footing 30'  2 séries de 6 lignes droites cool puis actif  r=6' souplesse	<b>Compétition cross  unss départementaux</b>	repos	séance récupération mixte footing 40' <u>pelouse (intention d'aisance):</u> 2' + 2 x 100m 5 séries r=5' <b>ou</b> <u>piste :</u> 4 à 5 fois 800m r= 1'45 à 2'15	repos	Sortie lente et facile 40'  3' de train souple puis 3 x 120m côtes  4 séries r=5'
Footing 35' à 40' lent  <u>PPG en salle :</u>  5 x 5' base vivacité / pma  souplesse/abdos/gainage	<u>footing</u> allure contrôlée  10' lent échauffement 10' à 15' allure footing 10' de train souple 5' cool 3 à 5' train rapide 10' cool "tout doit être facile"	footing 30-35'  <u>côtes (spécifique cross) :</u> train + côtes 25' d'effort (4 à 5 séries)  séance dure/parcours longs	repos	échauffement 25' <u>piste/rythme :</u> 2 x 500 3 x 400 4 x 300 5 x 200 r=1' et 3' ou <u>nature</u> idem avec 1'30/1'15/1'30"	repos	Sortie longue et facile 50' à 1 heure <u>dont</u> 2 x 10' de 30/30 facile <u>côtes :</u> 100+50 4 à 5 séries
<u>Footing 40' lent</u>  départ cross(150m) puis train 1'  5 à 7 séries	repos	<b>Compétition  cross  unss  académie</b>	repos	footing 45' à 50' en 25' cool / 25 allure 1  <u>pelouse :</u> 12 à 15 x 45" (cool/moyen/rapide)	repos	footing varié 25' facile 20' à all 1 5' lent  <u>fartlek progressif</u> 4'/3'/2'/ 1' /8 x 30"-30"(r=1'30) 10' lent récup