

Entraînement demi-fond court

Semaine : 3 décembre au 9 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)
 - **Raphael**, tu fais une semaine avec le **groupe 400/800m** (voir en fin de fiche)
 - **Christophe**, tu fais la semaine avec le groupe **Préparation Générale** (voir en fin de fiche)

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' footing selon sensations	50' footing selon sensations	50' footing selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	30' + 10 LD Rapide sur la pelouse (r=90m marche)	30' + 6*800m (r=2') 1ier 400m : 1'20"; et 2ème 400m : 1'10" ou plus vite	30' + 6*800m (r=2') 1ier 400m : 1'30"; et 2ème 400m : 1'25" ou plus vite
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' footing + 5LD sur pelouse	1h15 (15km)	1h15 (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	30' + 3*4*400m (r=1' et R=1'30") (vitesse 1'10 à 1'15")	30' + 3*4*400m (r=1' et R=1'30") (vitesse 1'10 à 1'15")	30' + 3*4*400m (r=1' et R=1'30") (vitesse 1'15" à 1'20")
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' footing	50' footing	50' footing
Samedi	Matin	Repos	Repos sauf Zouaire 50'	Repos
	Soir	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes)	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes)	Séance de côtes : 10 montées de 200m (RDV 17h à Vincennes)
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
Kevan	Jean	Daniel
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Christophe	Raphael
		Christophe