

Semaine n°1	Du 4 au 10 janvier			PERIODE GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		côtes		Sortie longue	
Contenu		<i>3 x (5 x 200m) à 105% VMA</i> <i>r = 30" à 60%</i> <i>R = 2'30</i>		<i>3 x 7'</i> <i>R = 2'30</i>		1h15 à 70%	

Semaine n°2	Du 11 au 17 janvier			PERIODE GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		relâchement		TEST VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		Footing + lignes droites		Demi-Cooper ou test 1500m ou test 2000m		Sortie longue + seuil	
Contenu		<i>45' de footing en EF (<70% de VMA) + 6 lignes droites (100m en accélération progressive – r = 100m à 60% de VMA)</i>		<i>Sur piste</i> <i>En binôme</i> <i>Après échauffement de 20'</i> <i>VMA + FCMax</i>		20' à 70% + (3 x 8') allure seuil + final en EF	

Semaine n°1	Du 18 au 24 janvier			PERIODE GENERALE – CYCLE 1			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive/pyramide inversée		escaliers		Sortie longue	
Contenu		<p>$2 \times (1'10 - 50'' - 30'' - 30'' - 50'' - 1'10)$ à 105%</p> <p>$r = 30''$</p> <p>$R = 2'30$</p>		<p>$3 \times 7'$</p> <p>$R = 2'30$</p>		1h30 à 60-70%	

Semaine n°2	Du 25 au 31 janvier			PERIODE GENERALE – CYCLE 1			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		PPG		VMA extensive - Pyramide		Sortie longue + seuil	
Contenu		<i>Circuit training</i>		<p>*VMA < 14km/h :</p> <p>$2 \times (300m - 400m - 500m - 400m - 300m)$ à 95%VMA</p> <p>*VMA > 14km/h :</p> <p>$2 \times (400m - 500m - 600m - 500m - 400m)$ à 95%VMA</p> <p>$r = 45''$ à 50% VMA</p> <p>$R = 3'$</p>		20' à 70% + (2 x 15') allure seuil + final en EF	

Semaine n°3	Du 1er au 7 février			PERIODE GENERALE – CYCLE 1			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Petites côtes raides		Sortie longue	
Contenu		<i>2 x (5 x 300m) à 100%</i> <i>r = 100m à 60%</i> <i>R = 2'30</i>		<i>3 x 7'</i> <i>côtes 20m – dénivelé > 10%</i> <i>R = 2'30</i>		2h à 60-70%	

Semaine n°4	Du 8 au 14 février			PERIODE GENERALE – CYCLE 1			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		Côtes + plat		VMA extensive		Sortie longue + seuil	
Contenu		<i>2 x (6 x 150m [50% côte + 50% plat])</i> <i>r en descendant</i> <i>R = 2'30</i>		<i>*VMA < 14km/h :</i> <i>2 x (4 x 400m) à 95%</i> <i>*VMA > 14km/h :</i> <i>2 x (5 x 400m) à 100%</i> <i>r = 100m à 50%</i> <i>R = 2'30</i>		20' à 70% + (1 x 20') allure seuil + final en EF	

Semaine n°1	Du 15 au 21 février			PERIODE GENERALE – CYCLE 2			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement + travail de la foulée		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		squats+lignes		Sortie longue	
Contenu		<p>3 x 7 (30" x 20")</p> <p>R = 2'30</p>		<p>4 (ou 5) x [5 x (4 squats ou fentes + accélération sur la largeur du terrain de foot)] r=retour en marchant R=2'30</p> <p>ou</p> <p>4 (ou 5) x [5 x (4 squats ou lignes + 15" accélération progressive)] r = 30" en marchant R = 2'30</p>		1h30 à 60-70%	

Semaine n°2	Du 22 au 28 février			PERIODE GENERALE – CYCLE 2			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		descentes		VMA extensive		Sortie longue + seuil	
Contenu		<i>Dans un champ 3 ou 4 x (5 x 20") r = 40" en remontant R = 3'</i>		<i>2 x (5 x 2') à 95% r = 1' à 50% R = 2'30</i>		<i>20' à 70% + (3 x 10') allure seuil + final en EF</i>	

Semaine n°3	Du 1er au 7 mars			PERIODE GENERALE – CYCLE 2			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
type		VMA intensive		Côtes en pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<i>2 x 3 x(300m – r=100m / 200m – r=100m / 100m – r=100m) à 100-105% R = 3'</i>		<i>2 x 5 ou 7 (30" chaise+30" côtes+30" fentes+descente dynamique) R=2'30</i>		<i>2h à 60-70%</i>	

Semaine n°4	Du 8 au 14 mars			PERIODE GENERALE – CYCLE 2			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
type		côtes		VMA extensive		Sortie longue + seuil	
contenu		<p>3 x 7' côtes 50m – dénivelé ≈ 8 % R = 2'30</p> <p>ou</p> <p>séance de vélo suivant condition physique</p>		<p>*VMA < 15km/h : 2 x (3 x 600m) à 90%</p> <p>*VMA > 15km/h : 2 x (4 x 600m) à 95%</p> <p>r = 200m à 50% R = 2'30</p>		20' à 70% + (2 x 12') allure seuil + final en EF	

Semaine n°1	Du 15 au 21 mars			PERIODE GENERALE – CYCLE 3			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Côtes		Sortie longue	
Contenu		<p>1 x 7' (300m – r = 100m) 1 x 7' (200m – r = 100m) 1 x 7' (100m – r = 100m) 100-105% - r = 60% R = 3'</p>		<p>10 x 200m (rythme soutenu sans épuisement) r = en descente (≈ double du temps de montée)</p>		1h30 à 60-70%	

Semaine n°2	Du 22 au 28 mars			PERIODE GENERALE – CYCLE 3			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		Côtes/bloc/pyramide		VMA extensive/pyramide inversée		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p>$3 \times 20'' + 3 \times 30'' + 3 \times 40''$ $+ 3 \times 30'' + 3 \times 20''$ <i>r = retour au point de départ</i></p>		<p><i>*VMA < 14km/h :</i> $2 \times (500m - 400m - 300m - 400m - 500m)$ à 95%VMA</p> <p><i>*VMA > 14km/h :</i> $2 \times (600m - 500m - 400m - 500m - 600m)$ à 95%VMA</p> <p><i>r = 45'' à 50% VMA</i> <i>R = 3'</i></p>		20' à 70% + (2 x 20') allure seuil + final en EF	

Semaine n°3	Du 29 mars au 4 avril			PERIODE GENERALE – CYCLE 3			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Côtes en navette		Sortie longue	
Contenu		<p>$2 \times 8 (45'' \times 30'')$ à 105% <i>R=2'30</i></p>		<p>$3 \times 7 (30'' \times 30'')$ en navette <i>R = 2'30</i></p>		2h à 60-70%	

Semaine n°4	Du 5 au 11 avril			PERIODE GENERALE – CYCLE 3			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		EF + Rappel d'allures	
Type		Côtes/pyramide inversée		VMA extensive		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p>2 x (200m – 150m - 100m - 100m – 150m - 200m) <i>r = en descente</i> <i>R = 2'30</i></p>		<p>*VMA < 15km/h : 2 x (4 x 500m) à 95%</p> <p>*VMA > 15km/h : 2 x (5 x 500m) à 95%</p> <p><i>r = 150m à 50%</i> <i>R = 2'30</i></p>		<p>20' à 70% + (1 x 30') allure seuil + final en EF</p>	

CYCLE 1 : mollets + pieds

CYCLE 2 : cuisses + excentrique

CYCLE 3 : puissance musculaire + technique de course

A placer le plus souvent possible sous forme de 30"/30" :

- gainage : pour le tronc
- pompes/dips : pour les bras
- superman/petit pont : pour le dos