

Cycle sur 8 semaines : « JOUER A COURIR »

Semaine n°1	Du 26 avril au 2 mai			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement + travail de la foulée		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Squats/fentes + lignes		Sortie longue	
Contenu		<p>3 x 6' ou 3 x 7' de diagonales à 100-105% de VMA (r sur la largeur du terrain)</p> <p>R = 2'30</p>		<p>5 séries :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>1ère série</u> : 5 x (15" de fentes arrière + 15" accélération progressive + r = 30" en marchant) - <u>2ème série</u> : 5 x (15" de squats sumo + 15" lignes + r = 30") - <u>3ème série</u> : 5 x (15" fentes avant + 15" lignes + r = 30") - <u>4ème série</u> : 5 x (15" squats normaux + 15" lignes + r = 30") - <u>5ème série</u> : 5 x (15" de fentes latérales + 15" lignes + r = 30") <p>R = 2'30 ou possibilité de faire les 5 séries d'affilée</p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°2	Du 3 au 9 mai			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développer le temps de maintien à VMA		Renforcement musculaire		EF + Rappel d'allures	
Type		VMA en bloc		Proprioception + côtes		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p><i>5 x 3'</i> <i>ou</i> <i>5 x 2'30</i></p> <p><i>à 100% VMA</i></p> <p><i>r = 1'30</i></p>		<p><i>2 x 5 ou 7 (15" cloche-pied à droite en avançant + 15" cloche-pied à gauche + 30" côtes)</i></p> <p><i>r en redescendant</i></p> <p><i>R = 3'</i></p>		Séance de seuil au choix (en nombre et en durée de fractions)	

Semaine n°3	Du 10 au 16 mai			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement + travail de la foulée		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Navette en pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<p>2 x 6 (50" x 50") à 100-105%</p> <p>R = 2'30</p>		<p><i>Course en navette sur une longueur de terrain de foot (100-110m) avec gainage ventral ou mountain climber (lent ou rapide ou croisé) en pré-fatigue :</i></p> <p><i>15 à 20 x (15" à 30" en position gainage ou mountain climber (position pompe, remonter son genou en avant alternativement) + course en accélération progressive sur 100m)</i></p> <p><i>r : retour au point de départ en trottinant sur la 1ère moitié de la longueur et finir en marchant</i></p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°4	Du 17 au 23 mai			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		renforcement		EF + Rappel d'allures	
Type		VMA extensive / bike n' run		Escaliers		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p><i>Séance de bike n' run :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' d'échauffement : alternance vélo/course toutes les 5' - 30' : alternance vélo/course toutes les 3' avec course à pied à 90-95% VMA - 10' de retour au calme : alternance vélo/course toutes les 5' <p>→ si vous sortez en duo : 1 vélo pour 2 à se transmettre toutes les 3'</p> <p>→ si vous partez seul:</p>		<p>3 ou 4 x 7'</p> <p>R = 2'30</p>		Séance de seuil au choix (en nombre et en durée de fractions)	

		<i>s'entraîner sur une boucle de 600-800m et alterner boucle à pied et boucle à vélo</i>				
--	--	--	--	--	--	--

Semaine n°5	Du 24 au 30 mai			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
type		VMA mixte		Côtes en pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<i>Sur piste ou sur route ou en nature</i> 5 x (2' x 2') à 90-95% + 5 x (30" x 30") à 100-105%		2 x 5 ou 7 (30" chaise + 30" côtes + 30" fentes + descente dynamique) R = 2'30 <i>variante : chaise sur la pointe des pieds et fentes sautées</i>		footing à 70%	

Semaine n°6	Du 31 mai au 6 juin			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
objectif		Travail de changement d'allures		Renforcement musculaire		EF + Rappel d'allures	
type		Fartlek		Descentes		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p><i>Sur 1 boucle d'environ 450m (1/3 de côte + 1/3 de plat + 1/3 de descente) :</i></p> <p><i>2 x 5 (1' x 1') à 100-105% VMA</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p>		<p><i>Séance type « Super G » :</i></p> <p><i>descente de 100m « jalonnée » tous les 6-8 m</i></p> <p><i>Descente de 8 à 10 slaloms en pleine vitesse</i></p>		<p>Séance de seuil au choix (en nombre et en durée de fractions)</p>	

Semaine n°7	Du 7 au 13 juin			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA mixte		Côtes en pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<p><i>30" / 1' / 1'30 / 2' / 2'30 / 3'</i> <i>de 105% à 95% VMA</i> <i>r= 45" à 60% VMA</i></p> <p><i>ou</i></p> <p><i>100m/200m/300m/400m/500m/</i> <i>600m</i> <i>r = 100m</i></p>		<p>3 séries :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ère série : 30" de squats jump + 30" de côtes - 2ème série : 30" de montées de genoux + 30" de côtes - 3ème série : 30" de jumping jack + 30" de côtes <p><i>r = en redescendant</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°8	Du 14 au 20 juin			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Travail de la foulée		Variation d'allures		EF + Rappel d'allures	
Type		Footing « zéro drop »		train		Sortie longue + seuil	
Contenu		<p><i>Footing sur l'herbe pieds nus ou en minimaliste ou chaussé « drop zéro »</i></p> <p><i>de 10' pour les non initiés à 30' voire plus pour les habitués en Endurance Fondamentale</i></p>		<p><i>3 x 5'</i></p> <p><i>en relais de meneurs d'allure</i></p> <p><i>R = 3'</i></p>		<p>Séance de seuil au choix (en nombre et en durée de fractions)</p>	