

## DEBUT DE SAISON

Semaine n°1	Du 6 au 12 septembre			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
type		VMA intensive		escaliers		Sortie longue	
Contenu		<i>3 x 6' de diagonales à 100-105% de VMA r à 60% sur la largeur du terrain</i>  <i>R = 2'30</i>  Terrain de foot		<i>3 x 6' (ou 7')</i>  <i>R = 2'30</i>		footing à 70%	

Semaine n°2	Du 13 au 19 septembre			<b>GENERAL</b>			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
type		Côtes de 50m		VMA extensive		Sortie longue	
Contenu		<p>3 x 7'</p> <p>R = 2'30</p> <p>Au bout de la base de loisirs</p>		<p>*VMA &lt; 14km/h :</p> <p>2 x (4 x 400m) à 95%</p> <p>*VMA &gt; 14km/h :</p> <p>2 x (5 x 400m) à 100%</p> <p>r = 100m à 50%</p> <p>R = 2'30</p> <p>Sur la piste</p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°3	Du 20 au 26 septembre			<b>GENERAL</b>			
	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><i>2 ou 3 x (5 x 200m) à 105% VMA</i></p> <p><i>r = 100m à 60%</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p> <p><b>Sur la piste</b></p>		<p><i>4 (ou 5) x [5 x (4 squats ou fentes + accélération progressive sur la largeur du terrain de foot ou 15'')]</i></p> <p><i>r = retour en marchant au point de départ ou 30''</i></p> <p><i>r = 2'30</i></p> <p><b>terrain de foot ou préau</b></p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°4	Du 27 septembre au 3 octobre			<b>GENERAL</b>			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
type		côtes		VMA extensive		Sortie longue	
Contenu		<p><i>10 x 200m (rythme soutenu sans épuisement)</i>  <i>r = en descente (≈ double du temps de montée)</i></p> <p>à côté des terrains de tennis</p>		<p><i>*VMA &lt; 15km/h :</i>  <i>2 x (3 x 600m) à 90%</i></p> <p><i>*VMA &gt; 15km/h :</i>  <i>2 x (4 x 600m) à 95%</i></p> <p><i>r = 200m à 50%</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p> <p>Sur la piste</p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°5	Du 4 au 10 octobre			<b>GENERAL</b>			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Développement de la VMA		VMA ascensionnelle		Endurance fondamentale	
type		VMA intensive en bloc		Côtes + plat		Sortie longue	
Contenu		<p><i>9 x 300m à 100%</i></p> <p><i>r = 100m à 60%</i></p> <p><i>sur la piste</i></p>		<p><i>2 x (6 x 150m [50% côte + 50% plat])</i></p> <p><i>r en descendant</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p> <p><i>Devant le lycée des Grippeaux</i></p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°6	Du 11 au 17 octobre			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif				Renforcement + travail de la foulée		Endurance fondamentale	
type				Navette en pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<p><b>TEST VMA</b></p> <p><b>VAMEVAL</b> (pas d'échauffement avant)</p> <p><b>SUR LA PISTE</b></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 trotinant sur la 1<sup>ère</sup> moitié de la longueur et finir en marchant</i></p> <p><b>terrain de foot</b></p>		<p>footing à 70%</p>	

Semaine n°7	Du 18 au 24 octobre			<b>GENERAL</b>			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Développer le temps de maintien à VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
type		VMA en bloc		Proprioception + côtes		Sortie longue	
Contenu		<p>5 x 3' ou 5 x 2'30</p> <p>A 100% de VMA</p> <p>R = 1'30</p> <p>Sur la piste</p>		<p>2 x 5 ou 7 (15'' cloche-pied à droite en avançant + 15'' cloche-pied à gauche + 30'' côtes)</p> <p>R en descendant</p> <p>R = 3'</p> <p>A côté des terrains de tennis</p>		<p>footing à 70%</p>	