

ENTRAINEMENT 1/2 FOND



2011/2012

ETAPE:

compétition 1

PERIODE : 9 janvier au 29 janvier

COMPETITION à VENIR:

France unss (pas de départementaux!!!!) et Régionaux

INTENTION :

*condition physique et renforcement

*travail aérobic long et varié

*travail de Vma courte et longue

* travail de rythme spécifique (côte ou piste)

NOM:

pôle unss

Attention : ceci est le canevas général, maximum et prévisionnel du plan d'entraînement : les séances sont à adapter en fonction de chacun (le minimum pour les nouveaux...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Footing 45' - 50' lent 2 x (8 diagonales) très souple souplesse 20'	footing 3 kms puis 2kms all 1 (r=5' cool) puis <u>piste</u> : 4 x 500 en vrv r=longue	footing 35' puis <u>séance spé cross</u> : 3'/5'/4'/3' r=1/2 tps effort terrain cross	repos	Footing 40' cool <u>séance mixte</u> : 8' puis 5' puis 2' de seuil r=3' r= 10' puis rythme : (500/400/300/200/100) r=1'30	<u>repos</u>	Footing long en 2 parties cool + allure 1 45' à 50' (2x 25') terrain varié <u>finir par côtes</u> : 3 x 120m
repos	échauffement léger type compétition 35'	Compétition France unss	repos	Footing 45' facile finir par 10' plus vite <u>aérobic nature</u> : 4 x (3 x 1') (cool-moyen++ rapide)	repos	Footing long en 3 parties cool + allure 1 + allure moyenne 50' (3 x 17') terrain varié <u>finir par côtes</u> : 4 x 120m
footing léger 40' à 50' <u>condition physique</u> : ppg facile puis intermittent court 18/18 (4 séries) souplesse - abdos (20')	footing 4 à 5 kms <u>piste/rythme</u> : (1000/500/300) r=2' puis 4' puis (600/500/200) r=2'	Footing 55' allure lente 12' ' de 45"/30 cool intention de récupération	repos	footing 5 kms facile <u>aérobic pelouse</u> : 2 x 6' de U 1ère série : vite puis train 2ème série : train puis vite r=5' souplesse	repos	Compétition <u>cross</u> régionaux