

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 |