

REALISE PAR ALAIN	Semaine 45 - 5/11 nov	Semaine 46 - 12/18 nov	Semaine 47 - 19/25 nov	Semaine 48 - 26 nov /2/12
LUNDI	SOIR / NATATION	SOIR / NATATION	NATATION / SOIR	NATATION / SOIR
MARDI	Footing 45' à 50' terrain souple 6 x 15"/15" puis 8 x 30/30	footing 45'à 50' 6 x 15"vite/15"lent recup 2' souple 6x 30"/30" r 2' s 6x1'/1'	Footing souple colline 45'	REPOS
MERCREDI	PPG/ SPE et enchaînement travail de vitesse courte	PPG CIRCUIT TRAINING multi-enchaînements + gainage SEANCE DIRIGEE PAR ALAIN	ECHAUFF+ LDS 8 2X200 1/SV1 R1'+400sv2 R2'+2x200 idem+800(400sv1+400sv2)r 3'trot 2x200idem+1000/400sv1+600sv2 r15'	PPG ET RENFORCEMENT+travail SPE CÔTES
JEUDI	NATATION	NATATION	NATATION	NATATION
VENDREDI	C/P 10X (1'v sv1+1'sv2) r 1'30 s	FOOTING 45' +12x 30/30 soir NAT	FOOTING 30'+ 10 LDS (ligne droite sprint)	FOOTING +2X(6X30/30)r plus souple
SAMEDI	VTT Matinée OU VELO ROUTE (travail spécifique 2h 30) SOIR NAT (travail éducatif)	VTT OU ROUTE SOIR NATATION	VTT ou ROUTE SOIR NATATION	RUN AND BIKE TRAINING 1H 30' SOIR NATATION
DIMANCHE	VELO 2h30 fréquence !	VELO 2H45 (vallonné...)	VELO (FARTLEK)	C/P CALANQUES 1H15 collectif Départ du ROVE 9h30 (parking après les kartings)

CALCUL DES ALLURES EN FONCTION DE VOTRE VMA

SV1 70 à 80 % de votre VMA

SV2 85 à 90 % DE VOTRE VMA

VOIR TABLEAU DE CORRESPONDANCE CI- JOINT

NATATION :

AMELIORATION DE LA QUALITE GESTUELLE (CELA PASSE PAR UN TRAVAIL TECHNIQUE REPETITIF AU TRAVERS DES DIVERS EDUCATIFS).
ACCENTUER LE TRAVAIL EN PPG (GAINAGE +++) ET TRAVAIL RENFORCEMENT DU HAUT DU CORPS (W ELASTIQUE ET HALTERES).

COURSE A PIED :

TRAVAIL DE PPG (ATELIER AVEC ENCHAINEMENT TRAVAIL DE VITESSE).

AMELIORATION DE LA FOULEE, TRAVAIL DE PIEDS, PLACEMENT/RENFORCEMENT. CE TRAVAIL DEMANDE DE LA CONCENTRATION DONC BEAUCOUP D'ENERGIE !!

LE TRAVAIL SPECIFIQUE SUR CETTE PERIODE DOIT RESTER PRIORITAIRE AVEC DES ENCHAINEMENTS DE CP BASES SUR LE RENFORCEMENT DE LA VITESSE A FORTE INTENSITE.

(BUT : NE PAS DEGRADER LE TRAVAIL DE CORRECTION TECHNIQUE ENGAGE (PLACEMENT, TONICITE, VITESSE).

VELO :

AMELIORATION DE LA TECHNIQUE DE PEDALAGE GRACE A UN TRAVAIL DE FREQUENCE ET DE LA RECTIFICATION DE LA POSITION SUR LE VELO (RENFORCEMENT DES ISCHIO).

LE HOME TRAINER PEUT ETRE UTILISE APRES LES SEANCES DE CP POUR LA RECUPERATION MAIS AUSSI POUR RECTIFIER LE TRAVAIL DE LA CHEVILLE.

ALIMENTATION :

NE PAS OUBLIER RATION DE RECUPERATION APRES SEANCE PLUS HYDRATATION SI ENTRAINEMENT BI-QUOTIDIEN

SUR LES TEMPS « MORTS » ETIREMENT PLUS ELASTIQUE/COHERENCE CARDIAQUE POUR LA MISE AU REPOS EN PROFITER POUR TRAVAILLER SUR MEMORISATION LA CORRECTIVE GESTUELLE.

RESTANT DISPONIBLE POUR TOUTES QUESTIONS !!!!! ALAIN