

	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/nat	natation/soir	natation /soir
MARDI	Footing 45'à 50' terrain souple 6x 15/15 puis 8x30/30	CP echauff+6lds 4'sv1+1'sv2 r1'45 3'sv1+2'sv2 r1'45 2'sv1+ 3'sv2	Footing souple colline 45'	REPOS/REPOS
MERCREDI	AM PPG SPE et enchaînement vélo 1h30 souple	AM PPG CIRCUIT TRAINING ENCHAINEMENT+VELO 1H30 Souple	ECHAUFF+ LDS 8 2X200 1/SV1 R1'2/sv2 R1'+2x200 idem+800(400sv1+400sv2)r1'30 2x200idem+1000/400sv1+600sv2 r15'	PPG ET RENFORCEMENT
JEUDI	soir/ natation	natation	natation	NATATION/SOIR
VENDREDI	C/P 10X (1'v sv1+1'sv2)r1'30 soir NAT	FOOTING 45' +12x 30/30 soir NAT	FOOTING 30'+ 10 LDS	FOOTING +2X(6X30/30)r plus souple
SAMEDI	VTT Matinée et Après Midi Cross FSGT 5KM COLLINE MARIGNANE	VTT? BF5	VTT SOUPLE (COMPET DIMANCHE!)	VTT
DIMANCHE	Vélo 2hoo fréquence !	COMPET NAT/BF5	CROSS CASAMANCE	footing calanques 1h 10 (4'30)

DIRECTIVES SUR CE CYCLE DE TRAVAIL

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).

CP : 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.