



ENTRAINEMENTS

JEUDI 20/10/2022

GRUPE 1 : 2X8X400m récup 30'' à 45'' (suivant VMA 30'' >17kmh≤45'')

GRUPE 2/3 : 4X2' récup 1'

GRUPE 4 : 4 accélérations sur la moitié de piste bleu récup sur l'autre moitié

JEUDI 27/10/2022

Travail en commun des 4 groupes sur les 4 ateliers.

Atelier 1 :

50m déplacement saut de grenouille / 50m accélération // 25m cloche pied D - 25m cloche pied G / 50m accélération

Atelier 2 :

25m déplacement dans cerceau- obstacle de haie/ échelle de rythme // 50m accélération

Atelier 3 :

2 x 10 squat + pause en bas 10'' / 25m accélération // 25m fente marché / 25m accélération

Atelier 4 :

15'' Gainage dynamique jambe en foulée / 25m accélération // 15'' gainage statique type pompe / 25m accélération

JEUDI 03/11/2022

GRUPE 1 : 2 séries : 2 X 90'' récup 90'' / 4 X 1' récup 1' / 4 X 30'' récup 30'' / 4 X 15'' récup 15'' séance marathonien australien Steve **Moneghetti**

GRUPE 2 : 2 X 6 X 400m récup 1' récup inter série 3'

GRUPE 3 : 2 X 5 X 400m récup 1'15'' récup inter série 3'

GRUPE 4 : 2 X 4 X 400m récup 1'30'' récup inter série 3'



ENTRAINEMENTS

JEUDI 10/11/2022

GROUPE 1 : 3 X 1000m - 5 X 200m – 3 X 1000m

1000m récup 1'30'' à 2'' (suivant VMA 1'30'' >18kmh≤1'45''>16.5kmh≤2')

200m récup 30''

GROUPE 2 : 1 X 90'' récup 90'' / 3 X 1' récup 1' / 3 X 30'' récup 30'' / 3 X 15'' récup 15'' séance marathonien australien Steve **Moneghetti**

GROUPE 3 : 1 X 90'' récup 90'' / 2 X 1' récup 1' / 2 X 30'' récup 30'' / 3 X 15'' récup 15'' séance marathonien australien Steve **Moneghetti**

GROUPE 4 : 1 X 90'' récup 90'' / 2 X 1' récup 1' / 2 X 30'' récup 30'' / 3 X 15'' récup 15'' séance marathonien australien Steve **Moneghetti**

JEUDI 17/11/2022

GROUPE 1 : 3 X 8 X 30''/30'' sur piste avec plot de distance et récup en traversant le stade

GROUPE 2 : 2 X 4' avec 2' de récup active / 4 X 1' avec 30'' de récup active / 2 X 4' avec 2' de récup active

GROUPE 3 : 2 X 4' avec 2' de récup active / 4 X 1' avec 30'' de récup active / 2 X 4' avec 2' de récup active

GROUPE 4 : 2 X 4' avec 2' de récup active / 4 X 1' avec 30'' de récup active / 2 X 4' avec 2' de récup active

Pour les 3 groupes on a adapté la séance.

Elle se fera sur la piste sablette en travaillant sur les durées d'effort.

Les 4' sont à réaliser a 90% de vitesse VMA.

Les 1' sont à réaliser a 100% de vitesse VMA.

Il est important d'avoir un rythme plus important sur les 1' que sur les 4' (100% et 90%)

Toutes les récup sont actives c'est-à-dire on continu de courir (60% à 70% de la VMA)

JEUDI 24/11/2022

GROUPE 1 : 20 x 1' 1' recup

travail à 90% dans la zone voir avec richard qui vous définira un parcours.

Seance travail VMA courte VMA intensives

GROUPE 2 : 2 x 6x200m récup avec 45'' sur 100m

GROUPE 3 : 2 x 5x200m récup avec 50'' sur 100m

GROUPE 4 : 8x100m récup avec marche sur 100m

JEUDI 1/12/2022

GROUPE 1 : 2 x 6x400m 95% temps de reference travail par couloir detail donné par richard

Recup 1'

Dans la zone

GROUPE 2 : 15x1' 1' de récup travail 90%

GROUPE 3 : 10x1' 1' de récup travail 90%

GROUPE 4 : 8x1' 1' de récup travail 90%

Les groupes qui ont terminés leur séance de travail finissent en retour au calme pour rentrer avec les autres groupes.

JEUDI 8/12/2022 resto chez Enzo Dolce Vita

Séance 18h30 échauffement 19h00 travail 19h30 retour au calme 19h45 fin de séance

GROUPE 1 : zone travail Myo-cross 30'

5 burpees 10 squats 1'chaise 1'courses VMA 100% 1'récup répétition

Piste

GROUPE 2 : 2 x 4x400m 1'30'' de récup travail 100%

GROUPE 3 : 2 x 3x400m 1'45'' de récup travail 100%

GROUPE 4 : 5x400m 1'45'' de récup travail 100%

JEUDI 15/12/2022

GROUPE 1 : sur la piste travail sur 1 seul bloc de :

5X1000m + 5X400m

Récup 1'30'' et récup 1' sur 100m

zone travail Myo-cross

GROUPE 2 : 10 squats 30''chaise 1'courses VMA 100% 1'récup répétition 25'

GROUPE 3 : 10 squats 30''chaise 1'courses VMA 100% 1'récup répétition 20'

GROUPE 4 : 10 squats 30''chaise 1'courses VMA 100% 1'récup répétition 15'

Les groupes qui ont terminés leur séance de travail finissent en retour au calme pour rentrer avec les autres groupes.

JEUDI 12/01/2023

Groupe 1

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

2 X 22' Récup 3' entre les deux Blocs .

Chaque Bloc est constitué 4 Cycles 5'25"

1 cycles 2' Vite - 1 Lent - 30"V - 15" L -15"V - 5"L

Groupe 2 séance sur la Piste 400M

10X 300 Mètre avec 100 mètres Récup Active

Groupe 3

Séance sur la Piste 400M

8X300 Mètre avec 100 mètres Récup Active

Groupe 4

Séance sur la Piste 400M

5X300 Mètre avec 100 mètres Récup Active

JEUDI 19/01/2023

Groupe 1

Séance côtes

2 X 6X400m travail de posture

Chaise en haut 45'' et en bas 30''

Groupe 2

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

2 X 16' Récup 3' entre les deux Blocs .

Chaque Bloc est constitué 4 Cycles 4'05"

1 cycles 2' Vite - 1 Lent - 30"V - 15" L -15"V - 5"L

Groupe 3

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

2 X 12' Récup 3' entre les deux Blocs .

Chaque Bloc est constitué 3 Cycles 4'05"

1 cycles 2' Vite - 1 Lent - 30"V - 15" L - 15"V - 5"L

Groupe 4

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

2 X 8' Récup 3' entre les deux Blocs .

Chaque Bloc est constitué 2 Cycles 4'05"

1 cycles 2' Vite - 1 Lent - 30"V - 15" L - 15"V - 5"L

JEUDI 26/01/2023

Groupe 1

Piste

2 X 2X1500m allure 90%vma inter série 3'

Récup active 21≤1'45''≥18≤2'≥16

Pour la séance de côte séparer groupe 2 en haut, 3 et 4 début de la côte

Groupe 2

Séance côtes

2 X 6X300m travail de posture

Chaise en haut 30'' et en bas 15''

Groupe 3

Séance côtes

2 X 6X200m travail de posture

Chaise en haut 30'' et en bas 15''

Groupe 4

Séance côtes

2 X 6X100m travail de posture

Chaise en haut 30'' et en bas 15''

JEUDI 02/02/2023

Groupe 1

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

1 Bloc constitué de :

V 8' / R 2' - V 6' / R 2' - V 4' / R 2' - V 3' / R 1' - V 2' / R 1' - V 1' / R 1' - V 30'' / R 15'' - V 15'' / R 15''

Groupe 2

Piste

2 X 2X1200m allure 90%vma inter série 3'

Récup active 2'

Groupe 3

Piste

2 X 2X1000m allure 90%vma inter série 3'

Récup active 2'

Groupe 4

Piste

2 X 2X1000m allure 90%vma inter série 3'

Récup active 2'

JEUDI 09/02/2023

Groupe 1

Piste

Séance pyramide 1 bloc

400 / 1' - 800 / 1'30'' - 1200 / 1'45'' - 1500 / 2' - 1200 / 1'45'' - 800 / 1'30'' - 400 / 1'

Groupe 2

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

1 Bloc constitué de :

V 6' / R 2' - V 4' / R 2' - V 3' / R 1' - V 2' / R 1' - V 1' / R 1' - V 30'' / R 15'' - V 15'' / R 15''

Groupe 3

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

1 Bloc constitué de :

V 5' / R 2' - V 3' / R 1' - V 2' / R 1' - V 1' / R 1' - V 30'' / R 15'' - V 15'' / R 15''

Groupe 4

Prévoir frontale

Séance de fartlek à Aqualon .

1 Bloc constitué de :

V 4' / R 2' - V 3' / R 1' - V 2' / R 1' - V 1' / R 1' - V 30'' / R 15''

JEUDI 16/02/2023

Groupe 1

Prévoir frontale

Séance côte nature au varille

Répétition et myo cross

Groupe 2

Piste

Séance pyramide 1 bloc

400 / 1'15'' - 800 / 1'45'' - 1200 / 2' - 1200 / 2' - 800 / 1'45'' - 400 / 1'15''

Groupe 3

Piste

Séance pyramide 1 bloc

400 / 1'15'' - 800 / 1'45'' - 1200 / 2' - 800 / 1'45'' - 400 / 1'15''

Groupe 4

Piste

Séance pyramide 1 bloc

400 / 1'30'' - 800 / 2' - 1000 / 2'30'' - 800 / 2' - 400 / 1'30''

JEUDI 23/02/2023