

## Programmation d'Entraînement Demi-Fond 23.11.2015 au 27.12.2015 (semaines 1+2/5)

**Objectifs principaux :** Développement VMA intensive (registre 5). Entretien seuils et VMA extensive (registres 2 à 4). Rappels allures spécifiques. Vitesse : côtes longues. Puissance maximale, proprioception, travail postural.

	23 au 29 novembre							30 au 06 décembre							07 au 13 décembre							14 au 20 décembre										
	L	M	M	J	V	S	D	Km	L	M	M	J	V	S	D	Km	L	M	M	J	V	S	D	Km	L	M	M	J	V	S	D	Km
<b>Winsy</b>	5A	4A	9B	5B	8A	3A			5C	4B		5D	8A	3A																		
<i>Km</i>																																
<b>Jeunes</b>	5A	4A		5B	8A	3A			5C	4B		5D	8A	3A																		
<i>Km</i>																																
<b>Manu</b>	8B	4A	9A																													
<i>Km</i>																																
<b>Oliv</b>	1C	4A	9	5B																												
<i>Km</i>																																
<b>Marie</b>		4A		5B																												
<i>Km</i>																																

	21 au 27 décembre							
	L	M	M	J	V	S	D	Km
<b>Winsy</b>								
<i>Km</i>								
<b>Jeunes</b>								
<i>Km</i>								
<b>Manu</b>								
<i>Km</i>								
<b>Oliv</b>								
<i>Km</i>								
<b>Marie</b>								
<i>Km</i>								

- « b » : blessure. « m » : maladie. « a » : absence. « r » : repos passif. « e » : études.

### **Registre 1 : ENDURANCE FONDAMENTALE (filère principale ENDURANCE FONDAMENTALE → VMA= 50% à 69%)**

Chaque footing continu se finit par de la vitesse terminale suivant les consignes de l'entraîneur.

**Séance A : 60' footing facile + P.P.G. :** 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

Winsy : registre 1= 10 à 13 km.h

**Séance B : 55' footing facile + P.P.G. :** 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

Winsy : registre 1= 10 à 13 km.h. Marie : registre 1= 10 à 12 km.h

**Séance C :** 45' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

**Séance D :** 70' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy : registre 1= 10 à 13 km.h

**Séance E :** 30' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

**Séance F :** 20' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

### **Registre 2 : SEUIL AEROBIE (filère principale CAPACITE AEROBIE → VMA= 70% à 79%)**

Chaque footing continu se finit par de la vitesse terminale suivant les consignes de l'entraîneur.

**Séance A :** 60' footing avec 15' facile puis 45' registre 2 + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Jeunes : registre 2= 13 à 14,5 km.h. Marie : registre 2= 12 à 13,5 km.h

### **Registre 3 : SEUIL ANAEROBIE (filère principale CAPACITE AEROBIE → VMA= 80% à 89%)**

**Séance A :** 60' footing avec 15' facile puis 20' registre 2 puis 15' registre 3 puis 10' facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Jeunes : registre 2= 13 à 14,5 km.h ; registre 3= 15 à 17,5 km.h. Marie : registre 2= 12 à 13,5 km.h ; registre 3= 13,5 à 15 km.h

### **Registre 4 : ENDURANCE V.M.A. (filère principale PUISSANCE AEROBIE → VMA= 90% à 94%)**

**Séance A :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + **Fartleck :** (1' + 2' + 3' + 4' + 4' + 3' + 2' + 1' vite r= moitié actif) + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Oliv/Jeunes : registre 4= 18 à 19 km.h. Marie : registre 4= 15 à 16 km.h

**Séance B :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + **Fartleck :** (4' + 8' + 6' + 4' + 2' vite r= moitié actif) + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Oliv/Jeunes : registre 4= 18 à 19 km.h. Marie : registre 4= 15 à 16 km.h

### **Registre 5 : VITESSE MAXIMALE AEROBIE (filère principale PUISSANCE AEROBIE → VMA= 95% à 105%)**

**Séance A :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + 2x (12x 30'' vite/30'' lent r= 3' actif) + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

**Séance B :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + 2x (8x 300m r= 50'' actif) R= 3' + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Jeunes/Oliv: 18''. Marie : 21''5. Etre régulier aux allures indiquées sur toute la séance.

**Séance C :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + (8x 45'' vite/45'' lent r= 3' actif) + (12x 30'' vite/30'' lent) + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs

**Séance D :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + 3x (2x 400m + 2x 300m r= 50'' (300m), 1'10'' (400m) actif) + 10' footing facile + **P.P.G.** : 6 exercices abdos/gainage + 10' étirements passifs  
Winsy/Jeunes/Oliv: 17''5 (300m), 18'' (400m). Marie : 21'' (300m), 21''5 (400m). Etre régulier aux allures indiquées sur toute la séance.

### **Registre 6 : ENDURANCE SPECIFIQUE (filère principale CAPACITE ANAEROBIE LACTIQUE)**

**Séance A « 1000m » :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + (4x 400m) + (5x 300m) + (5x 200m) r= 2'/R= 5' + 10' footing facile  
Oliv : 17'' (400m), 16'' (300m), 15'' (200m)

### **Registre 7 : VITESSE/TRAVAIL SPECIFIQUE (filère principale dépendant de la distance visée)**

**Séance A « 1000m » :** 20' footing (15' facile + 5' progressif) + (200m + 300m + 500m + 300m + 200m r= 2') + 10' footing facile

Winsy : 16" (1er 200m, 1er 300m), 16"5 (500m), 15"5 (2ème 300m), 15" (2ème 200m)

## Registre 8 : VITESSE COURTE (filiales principales ANAEROBIE ALACTIQUE et/ou PUISSANCE ANAEROBIE LACTIQUE) – TECHNIQUE COURSE

**Séance A : 25' footing (15' facile + 10' progressif) puis :**

- Pré-gammes (talons-fesses pieds en extension, talons-fesses pieds en flexion, pas chassés G + D, pas croisés G + D, course arrière, élévations genoux alternées en marchant, moulinets de bras,...) + étirements actifs + travail technique dirigé/gammes (proprio/gainage général : cycles de pied en marchant (yeux ouverts/fermés), cycles de jambe en marchant (yeux ouverts/fermés), etc.)
- Côtes longues : (4x 15m) + (2x 80m) + (2x 100m) + (2x 120m) + (2x 150m) + (2x 80m) r= 2'/R= 4'**
- 15' footing facile + P.P.G. :** 10' abdos/gainage **Pas d'étirements après une séance de vitesse**

**Séance B :** Avec centre de performance sprint : échauffement type compétition + proprioception/gainage articulaire + vitesse de réaction + **(7x 150m) r= 3'/4' + 10' footing facile**

## Registre 9 : PREPARATION PHYSIQUE GENERALE – PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE – FORCE

**Séance A by Oliv : Puissance maximale, développement**

- 1/2 squats + arrachés : 2 à 3 x (6 demi squats à 75-80%, r = 3', 3 arrachés à 90-95%). R = 3' 3x150+2x50/ 3x150+3x52,5
- fessiers + lombaires : 5 x 6 fessiers sur presse à 75-80% + 12 extensions bras en position good morning avec barre légère. R = 3' 6x20/ 6x20
- tirage horizontal + ischios : 5 x 8 à 12 tirages (à adapter en fonction de la sensation en charge) à 80% + entre chaque série (10 extensions de bassin par jambe au sol talon légèrement surélevés + 10 avec les deux jambes simultanées et éventuellement charge) 5x35/ 5x35
- gainage : renforcement du transverse et des obliques

**Séance B : Puissance sous-maximale, avec proprioception et travail postural**

Forme : circuit. Régime(s) de contraction principal(aux) : concentrique et isométrique.  
Réaliser 3/5 tours des exercices suivants, exécution lente et placement impeccable.

- Squat barre bras tendus : 20x (15 à 20kg)
- Gainage facial : 1'
- Montée de genou sur place très lentement en conservant un placement impeccable : 20x (5kg sur cuisse)
- Pompe écartée : 20x
- Elévation du bassin avec 2 pieds au sol légèrement surélevés : 20x (10kg)
- Abdos/psoas équerre non enchaîné avec dos plaqué : 15/20x
- Tirage poulie : 20x (15kg)
- Abdos carapé : 20x
- Presse mollets à deux pieds : 20x
- Gainage latéral : 30"/côté
- Pompe serrée : 10x
- Extension lombaire en isométrie avec développé nuque avec latte : 20x

## Registre 10 : COMPETITION – STAGE – REGROUPEMENT – TEST – AUTRE

- Meetings ? 5000m ou 1000m
- Corrida de Noël (19 décembre)