

# Cycle 1

**Séance 1 :**

**Date : 04/09/06**

**Thème de la séance : Footing + aérobie en circuit training Epreuves Combinées**

Nature du travail : **Footing 45'**

**Exercice 1** : Aller/retour jusqu'au paquier

Nature du travail : **Circuit trainnig**

**Exercice 1** : Abdos obliques avec médecine ball

**Exercice 2** : 30 m lattes – 3 circuits (5 pieds, 6 pieds, 7 pieds)

**Exercice 3** : Lancer de balles 2 kg comme un javelot.

**Exercice 4** : Saut en hauteur avec élastique (matérialiser la zone d'implusion)

**Exercice 5** : 30 m en fentes avec rotation bras et jambes

**Exercice 6** : Gainage (Superman)

**Exercice 7** : Lancer de poignées (geste du disque)

**Exercice 8** : Départ en start + enchaîner 3 haies

**Exercice 9** : Cônes (une jambe footing à côté du cône, une jambe en cycle de course par dessus le cône)

**Exercice 10** : Impulsions longueur par dessus une haies (4 haies espacées 14 pieds)

**Exercice 11** : Dorsaux avec médecine ball

**Exercice 12** : Bondissements horizontaux sur cerceaux (espacement 10 pieds)

**Séance 2 :**

**Date : 06/09/06**

**Thème de la séance : Footing + Fartleck**

Nature du travail : **Footing 30 '**

**Exercice 1** : Footing jusqu'à Meythet

Nature du travail : **PPG**

**Exercice 1** : Alternance d'abdominaux, dorsaux et gainage pendant 20 '

Nature du travail : **Fartleck**

**Exercice 1** : 10' de ( 30 " x 30 " )

Nature du travail : **Footing 30 ' retour au stade**

# Cycle 1

Séance 3 :

Date : 08/09/06

## Thème de la séance : Footing + Pliométrie tribune + PPG

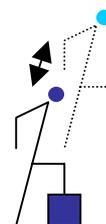
### Nature du travail : Footing 30'

Exercice 1 : Tour des terrains de foot des îles

### Nature du travail : Bondissements

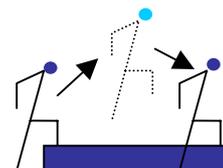
Exercice 1 :

Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
4 séries de 20 (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



Exercice 2 :

Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 Aller/retour entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs) en fixant genoux. Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule.



Exercice 3 :

Montée petites marches à cloche pied (tribunes virage) 2 fois sur chaque pied (soit 4 passages) – maintenir le genou libre fixé devant à hauteur du bassin.

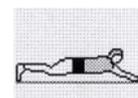
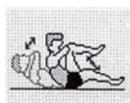
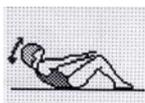
Exercice 4 :

Montée petites marches jambes tendues (tribunes virage) – (x 4)

Exercice 5 :

Descente de grandes marches en iso – (bondir vers le haut, réceptionner en ½ squats et tenir la position 4 s) – (x 3)

### Nature du travail : PPG sous forme de circuit (x 3)



40 abdos courts - 2 x 15 croisés - 2x15 jambes tendues - Les chiffres de 0 à 10 - 1x20 dorsaux – Superman

# Cycle 1

**Séance 4 :**

**Date : 11/09/06**

## **Thème de la séance : Footing + Côtes**

### **Nature du travail : Footing + Educatifs**

**Exercice 1 :** 3 tours de stade

**Exercice 2 :** Jambes tendues en côte (insister sur poussée longue derrière l'appui) x 10

**Exercice 3 :** Idem en descente x 10

**Exercice 4 :** Jambes tendues avec impulsion longueur tous les 3 appuis en côte x 10

**Exercice 5 :** Idem en descente x 10

### **Nature du travail : PPG**

**Exercice 1 :** Gainage face au sol pieds sur un banc, mains au sol (1'30)

**Exercice 2 :** Gainage face au ciel pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée + 30" jambe gauche levée)

**Exercice 3 :** Gainage, sur côté gauche, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée)

**Exercice 4 :** Gainage, sur côté droit, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe gauche levée)

### **Nature du travail : Côtes (cimetière)**

**Exercice 1 :** 2 x 1'30 de montées de genoux en côtes

**Exercice 2 :** 10 x 40 m au carton

# Cycle 1

Séance 5 :

Date : 13/09/06

## Thème de la séance : Technique saut

### Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

Exercice 2 : sur 10 haies espacées d'un pied, passages latéraux en montant les genoux (x 10 de chaque côté)

### Nature du travail : Technique saut

Exercice 1 :

petites haies espacées de 14 pieds – impulsion tous les 2 appuis – recherche d'une poussée complète et d'un temps de suspension le plus long possible – alterner des passages sur les 2 pieds

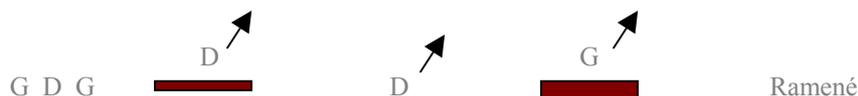


Exercice 2 :

3 pas d'élan, impulser sur plinth bas (5cm de hauteur) en foulée bondissante, reprise d'impulsion au sol pour une deuxième foulée bondissante, reprise d'impulsion sur plinth haut (15cm de hauteur) pour saut avec ramené dans le sable.



Exercice 3 : idem en commençant par cloche pied



# Cycle 1

Séance 6 :

Date : 15/09/06

## Thème de la séance : Footing + Pliométrie tribune + PPG

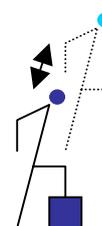
Nature du travail : Footing 30'

Exercice 1 : Tour des terrains de foot des îles

Nature du travail : Bondissements

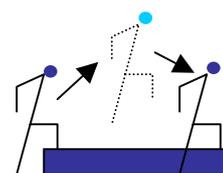
Exercice 1 :

Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
4 séries de 20 (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



Exercice 2 :

Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 Aller/retour entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs) en fixant genoux. Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule.



Exercice 3 :

Montée petites marches à cloche pied (tribunes virage) 2 fois sur chaque pied (soit 4 passages) – maintenir le genou libre fixé devant à hauteur du bassin.

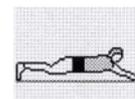
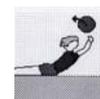
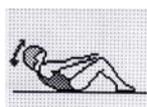
Exercice 4 :

Montée petites marches jambes tendues (tribunes virage) – (x 4)

Exercice 5 :

Descente de grandes marches en iso – (bondir vers le haut, réceptionner en ½ squats et tenir la position 4 s)–(x 3)

Nature du travail : PPG sous forme de circuit (x 3)



40 abdos courts - 2 x 15 croisés - 2x15 jambes tendues - Les chiffres de 0 à 10 - 1x20 dorsaux – Superman

# Cycle 1

Séance 7 :

Date : 16/09/06

## Thème de la séance : Sprint

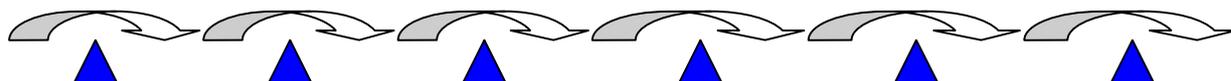
Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Sprint

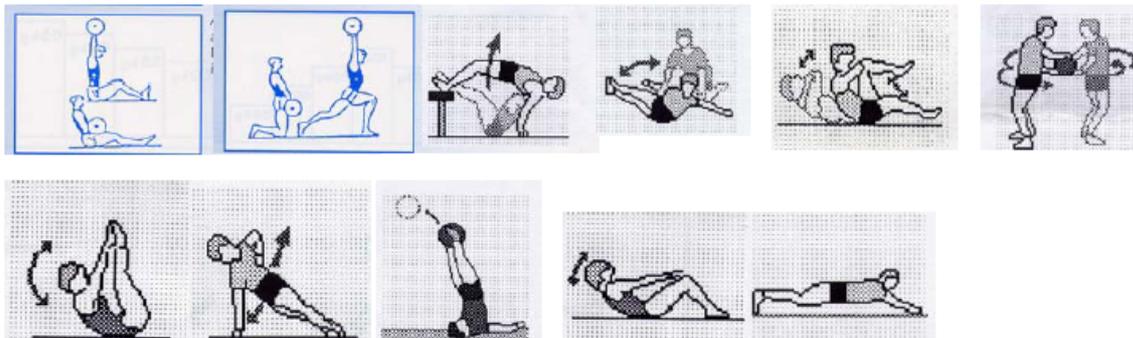
Exercice 1 :

6 x 30 m sur cônes (espacés de 7 pieds à adapter selon athlète) – 85 % - placé/relaché – récupération marchée sur la distance



Nature du travail : PPG

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 3 séries de 3x 80 m – 85% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

Séance 8 :

Date : 18/09/06

## Thème de la séance : Footing + Côtes

### Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade

Exercice 2 : Jambes tendues en côte (insister sur poussée longue derrière l'appui) x 10

Exercice 3 : Idem en descente x 10

Exercice 4 : Jambes tendues avec impulsion longueur tous les 3 appuis en côte x 10

Exercice 5 : Idem en descente x 10

### Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Gainage face au sol pieds sur un banc, mains au sol (1'30)

Exercice 2 : Gainage face au ciel pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée + 30" jambe gauche levée)

Exercice 3 : Gainage, sur côté gauche, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée)

Exercice 4 : Gainage, sur côté droit, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe gauche levée)

### Nature du travail : Côtes (cimetière)

Exercice 1 : 2 x 1'30 de montées de genoux en côtes

Exercice 2 : 10 x 40 m au carton

# Cycle 1

Séance 9 :

Date : 20/09/06

## Thème de la séance : Technique course + Technique haies

Nature du travail : Footing + Educatifs

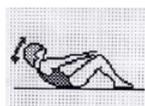
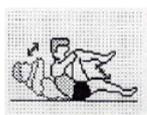
Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

Nature du travail : PPG

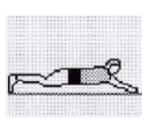
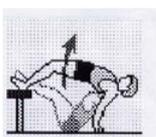
Exercice 1 :

Circuit training PPG

**Abdominaux** : 20 répétitions pour chaque exercice (de chaque côté quand travail dissocié droite gauche)



**Gainage** : 1 minute par exercice sauf exercice 1 pour lequel il faut remonter 20 fois et bloquer 3 secondes en haut) – 2 fois chaque exercice



Nature du travail : Technique course + Technique Haies

Exercice 1 : Montée de genoux en fréquence sur cônes espacés de 5 pieds

Exercice 2 : Course placée sur cône (40 m) espacement 7 pieds

Exercice 3 : Echauffement en passant haies (espacement 4 pieds) sur côté

Exercice 4 : Passage haies (espacement 4 pieds de face) avec rebonds

Exercice 5 : Esquivues de haies sur haie fixe, mains contre un mur 3 x 20 sur chaque jambe

Exercice 6 : Passage de haies sur intervalle compétition moins 3 pieds

Exercice 7 : Départs en start

Exercice 8 : Départ en start + 1° et 2° haie

# Cycle 1

Séance 10 :

Date : 22/09/06

## Thème de la séance : Technique course + vitesse

### Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

### Nature du travail : Technique course

Exercice 1 : Travail en fréquence sur lattes

- 30 m lattes (espacement 2 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 3,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 4,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 5,5 pieds)
- ) Alternner un appui dans chaque intervalle  
3 fois chaque circuit à vitesse maxi

Exercice 2 : Placement et cycle de jambe en course

- 3 pieds entre les cônes / atelier 30 m – passage 1 jambe footing à côté des cônes, / 1 jambes par-dessus en cycle de jambes

Exercice 3 : Montée de genou sur intervalle guidé

- Espace 4,5 pieds – montées de genoux rapides – 1 passage 2 appuis dans l'intervalle + 1 passage 1 appui (x5)

Exercice 4 : Travail en amplitude sur blocs de mousse

- Espace 7,5 pieds / Atelier 30 m – Course rapide avec recherche de relâchement sur interalle long
- Espace 8,5 pieds / Atelier 30 m – Course rapide à la limite de la foulée bondissante

### Nature du travail : Sprint relâché

- 8 x 60 m en sortie de virage

# Cycle 1

**Séance 11:**

**Date : 23/09/06**

## Thème de la séance : Sprint

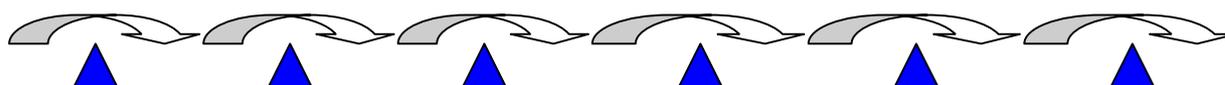
Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Sprint

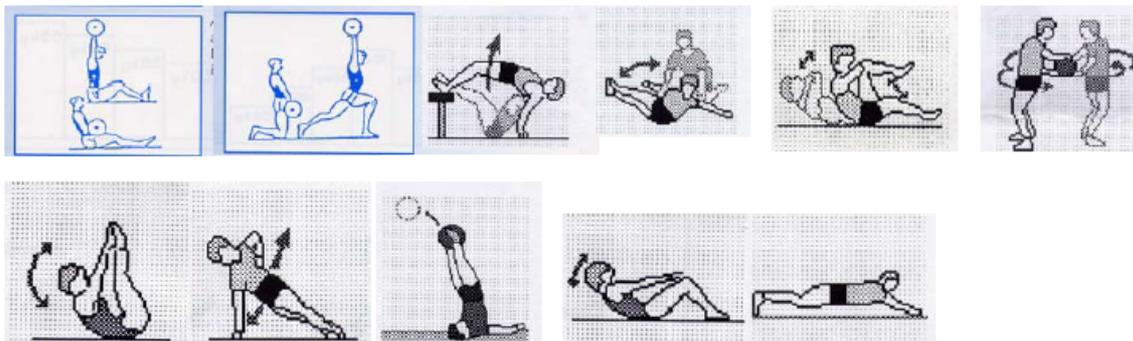
Exercice 1 :

6 x 30 m sur cônes (espacés de 7 pieds à adapter selon athlète) – 85 % - placé/relaché – récupération marchée sur la distance



Nature du travail : PPG

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 3 séries de 3x 80 m – 85% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

Séance 12 :

Date : 25/09/06

## Thème de la séance : .Reprise musculation + PPG

Nature du travail : Footing + Educatifs

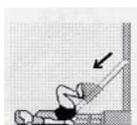
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Résistance montée de genoux

Exercice 1 : 3 x 2' de montée de genoux, récupération éminutes entre séries

Nature du travail : Circuit Renforcement musculaire

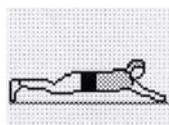
Exercice 1 : Effectué 3 tours du circuit suivant



Presse 130 Kg  
résister à la descente



Monter 20 Fois en  
chandelle sur plan incliné  
accroché aux espaliers



Tenir 30' en appui sur  
les coudes face au sol  
puis 30 ' sur les coudes  
dos face au sol



40 abdos courts



Soulever 20 fois  
le médecine-ball  
et le reposer



Faire deux rotations de  
droite et de gauche alternées  
puis monter le médecine-ball  
au dessus de la tête (20 fois)  
pieds décollés



Descendre à 90 °  
tenir 3' et remonter  
(6 fois à 60 Kg)



Chiffres 0 à 10



20 croisés



20 jambes tendues

# Cycle 1

Séance 13 :

Date : 27/09/06

## Thème de la séance : Sprint

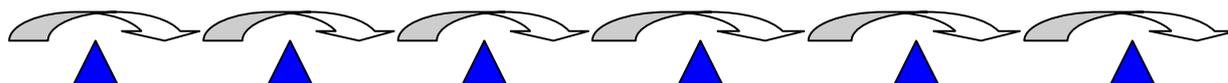
Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Sprint

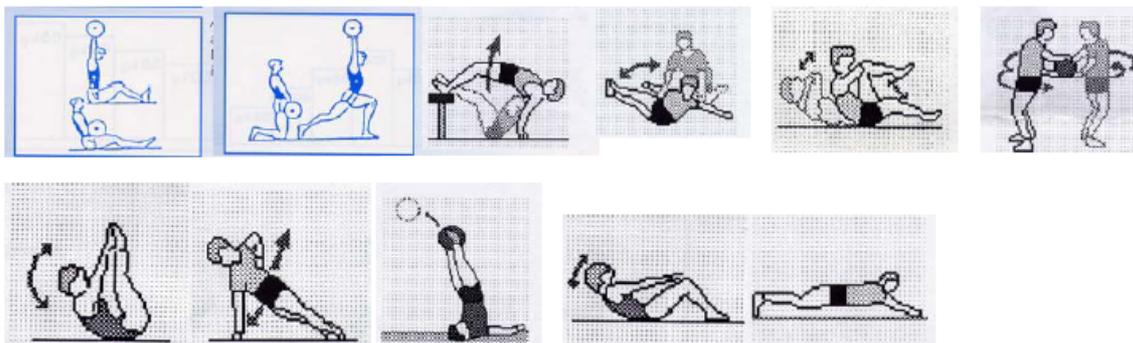
Exercice 1 :

6 x 30 m sur cônes (espacés de 7 pieds à adapter selon athlète) – 85 % - placé/relâché – récupération marchée sur la distance



Nature du travail : PPG

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 3 séries de 3x 80 m – 85% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

Séance 14 :

Date : 29/09/06

## Thème de la séance : Footing + Pliométrie tribune + PPG

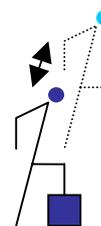
### Nature du travail : Footing 30'

Exercice 1 : Tour des terrains de foot des îles

### Nature du travail : Bondissements

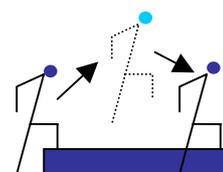
Exercice 1 :

Bondissements de face sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 séries de 20 (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



Exercice 2 :

Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 Aller/retour entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs) en fixant genoux. Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule.



Exercice 3 :

Montée petites marches à cloche pied (tribunes virage) 2 fois sur chaque pied (soit 4 passages) – maintenir le genou libre fixé devant à hauteur du bassin.

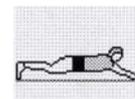
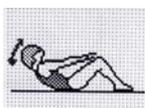
Exercice 4 :

Montée petites marches jambes tendues (tribunes virage) – (x 4)

Exercice 5 :

Descente de grandes marches en iso – (bondir vers le haut, réceptionner en ½ squats et tenir la position 4 s) – (x 3)

### Nature du travail : PPG sous forme de circuit (x 3)



40 abdos courts - 2 x 15 croisés - 2x15 jambes tendues - Les chiffres de 0 à 10 - 1x20 dorsaux – Superman

# Cycle 1

**Séance 15 :**

**Date : 30/09/06**

## Thème de la séance : Technique course + Technique haies

Nature du travail : Footing + Educatifs

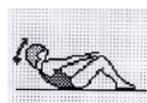
**Exercice 1** : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

Nature du travail : PPG

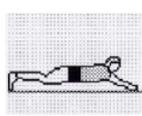
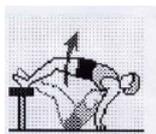
**Exercice 1** :

Circuit training PPG

**Abdominaux** : 20 répétitions pour chaque exercice (de chaque côté quand travail dissocié droite gauche)



**Gainage** : 1 minute par exercice sauf exercice 1 pour lequel il faut remonter 20 fois et bloquer 3 secondes en haut) – 2 fois chaque exercice



Nature du travail : Technique course + Technique Haies

**Exercice 1** : Montée de genoux en fréquence sur cônes espacés de 5 pieds

**Exercice 2** : Course placée sur cône (40 m) espacement 7 pieds

**Exercice 3** : Echauffement en passant haies (espacement 4 pieds) sur côté

**Exercice 4** : Passage haies (espacement 4 pieds de face) avec rebonds

**Exercice 5** : Esquivues de haies sur haie fixe, mains contre un mur 3 x 20 sur chaque jambe

**Exercice 6** : Passage de haies sur intervalle compétition moins 3 pieds

**Exercice 7** : Départs en start

**Exercice 8** : Départ en start + 1° et 2° haie

# Cycle 1

Séance 16 :

Date : 02/10/06

## Thème de la séance : .Reprise musculation + PPG

Nature du travail : Footing + Educatifs

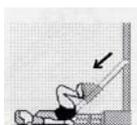
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Résistance montée de genoux

Exercice 1 : 3 x 2' de montée de genoux, récupération éminutes entre séries

Nature du travail : Circuit Renforcement musculaire

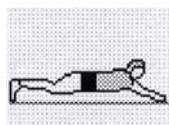
Exercice 1 : Effectué 3 tours du circuit suivant



Presse 130 Kg  
résister à la descente



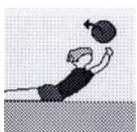
Monter 20 Fois en  
chandelle sur plan incliné  
accroché aux espaliers



Tenir 30' en appui sur  
les coudes face au sol  
puis 30 ' sur les coudes  
dos face au sol



40 abdos courts



Soulever 20 fois  
le médecine-ball  
et le reposer



Faire deux rotations de  
droite et de gauche alternées  
puis monter le médecine-ball  
au dessus de la tête (20 fois)  
pieds décollés



Descendre à 90 °  
tenir 3' et remonter  
(6 fois à 60 Kg)



Chiffres 0 à 10



20 croisés



20 jambes tendues

# Cycle 1

Séance 17 :

Date : 04/10/06

## Thème de la séance : Technique course + vitesse

### Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

### Nature du travail : Technique course

Exercice 1 : Travail en fréquence sur lattes

- 30 m lattes (espacement 2 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 3,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 4,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 5,5 pieds)
- ) Alternier un appui dans chaque intervalle  
3 fois chaque circuit à vitesse maxi

Exercice 2 : Placement et cycle de jambe en course

- 3 pieds entre les cônes / atelier 30 m – passage 1 jambe footing à côté des cônes, / 1 jambes par-dessus en cycle de jambes

Exercice 3 : Montée de genou sur intervalle guidé

- Espace 4,5 pieds – montées de genoux rapides – 1 passage 2 appuis dans l'intervalle + 1 passage 1 appui (x5)

Exercice 4 : Travail en amplitude sur blocs de mousse

- Espace 7,5 pieds / Atelier 30 m – Course rapide avec recherche de relâchement sur interalle long
- Espace 8,5 pieds / Atelier 30 m – Course rapide à la limite de la foulée bondissante

### Nature du travail : Sprint relâché

- 8 x 60 m en sortie de virage

# Cycle 1

Séance 18 :

Date : 06/10/06

## Thème de la séance : Appuis et transposition en saut

Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

Nature du travail : Travail des appuis

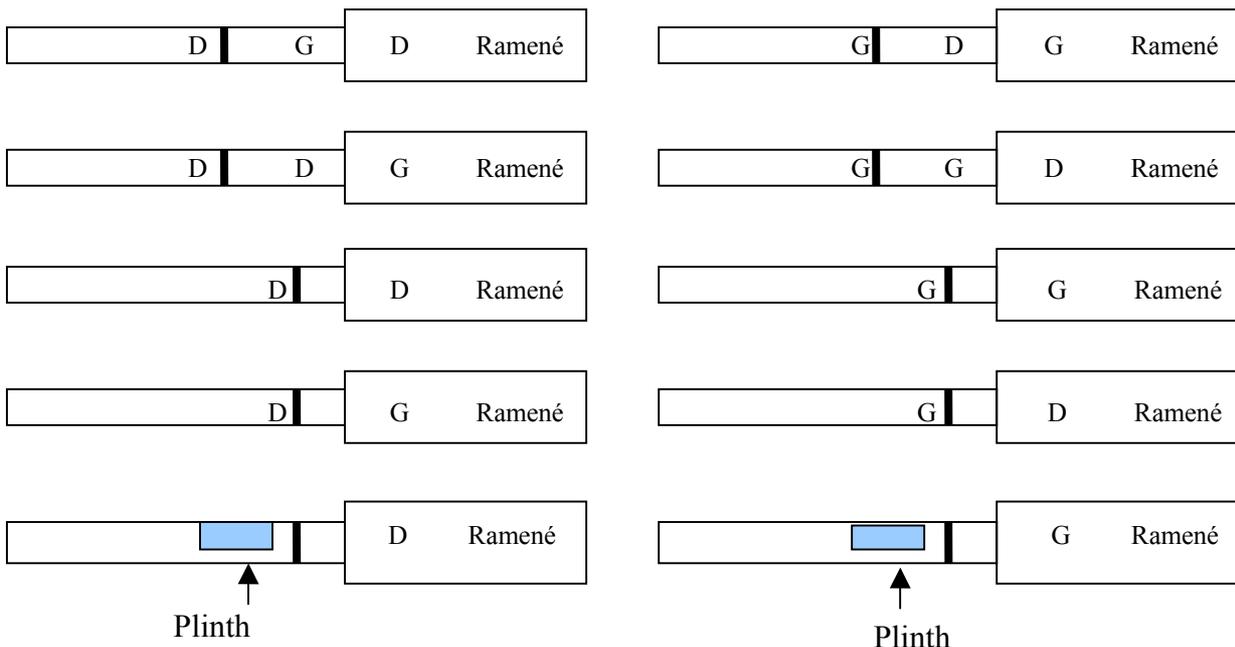
Exercices 1 : sur piste

- Position « brouette » - avancer à la seule force des chevilles en déroulant bien le pied jusqu'au bout du gros orteil
- Poser pied à plat, passer et pousser jusqu'au bout de l'orteil, le plus loin possible vers l'avant (sauteurs en longueur tronc dans le prolongement de la poussé, tripleux tronc droit).
- Même exercice avec les genoux attachés
- Poser pied à plat, passer et pousser jambes tendues – priorité à la vitesse du PPP (appuis henri)

Exercice 2 : sur le sable

- Pieds joints, à plat, pousser jusqu'au bout de l'orteil et vers l'avant, genoux légèrement fléchis, réception pied à plat puis enchaîner – traverser le sautoir.
- Idem à cloche pied – alterner passages pied droit et pied gauche – jouer sur les changements de vitesse
- Idem en foulées bondissantes très rapide
- Idem en triple saut complet très rapide

Pour tous ( 5 à 8 fois chaque exercice) – priorité à la vitesse :



# Cycle 1

**Séance 19 :**

**Date : 07/10/06**

## **Thème de la séance : Footing + aérobie en circuit training Epreuves Combinées**

### Nature du travail : **Footing**

**Exercice 1** : 5 tours de stade

### Nature du travail : **Circuit training**

**Exercice 1** : Abdos obliques avec médecine ball

**Exercice 2** : 30 m lattes – 3 circuits (5 pieds, 6 pieds, 7 pieds)

**Exercice 3** : Lancer de poids – 3 kg.

**Exercice 4** : Saut en hauteur avec élastique (matérialiser la zone d'implusion)

**Exercice 5** : 30 m en fentes avec rotation bras et jambes

**Exercice 6** : Gainage (Superman)

**Exercice 7** : Lancer de poignées (geste du disque)

**Exercice 8** : Départ en start + enchaîner 3 haies

**Exercice 9** : Cônes (une jambe footing à côté du cône, une jambe en cycle de course par dessus le cône)

**Exercice 10** : Impulsions longueur par dessus une haies (4 haies espacées 14 pieds)

**Exercice 11** : Dorsaux avec médecine ball

**Exercice 12** : Bondissements horizontaux sur cerceaux (espacement 10 pieds)

### Nature du travail : **Diagonales**

**Exercice 1** : 10 diagonales (récupération petit côté)

# Cycle 1

Séance 20 :

Date : 09/10/06

## Thème de la séance : Sprint

### Nature du travail : Footing + Educatifs

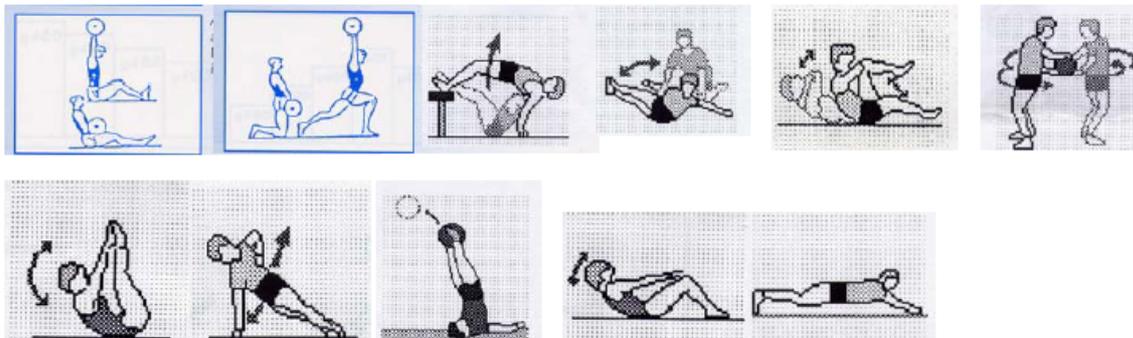
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

### Nature du travail : Technique course

Exercice 1 : 10 x 30 m sur cônes (espacés de 3 pieds) – une jambe footing pose de pied à côté du cône, une jambe en cycle course par dessus le cône – placement haut - gainé

### Nature du travail : PPG

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



### Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 2 séries de 3x 150 m – 80% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

**Séance 21 :**

**Date : 11/10/06**

**Thème de la séance : Footing + aérobie en circuit training Epreuves Combinées**

**Nature du travail : Footing**

**Exercice 1 :** 5 tours de stade

**Nature du travail : Circuit trainig**

**Exercice 1 :** Abdos obliques avec médecine ball

**Exercice 2 :** 30 m lattes – 3 circuits (5 pieds, 6 pieds, 7 pieds)

**Exercice 3 :** Lancer de poids – 3 kg.

**Exercice 4 :** Saut en hauteur avec élastique (matérialiser la zone d'implusion)

**Exercice 5 :** 30 m en fentes avec rotation bras et jambes

**Exercice 6 :** Gainage (Superman)

**Exercice 7 :** Lancer de poignées (geste du disque)

**Exercice 8 :** Départ en start + enchaîner 3 haies

**Exercice 9 :** Cônes (une jambe footing à côté du cône, une jambe en cycle de course par dessus le cône)

**Exercice 10 :** Impulsions longueur par dessus une haies (4 haies espacées 14 pieds)

**Exercice 11 :** Dorsaux avec médecine ball

**Exercice 12 :** Bondissements horizontaux sur cerceaux (espacement 10 pieds)

**Nature du travail : Diagonales**

**Exercice 1 :** 10 diagonales (récupération petit côté)

# Cycle 1

Séance 22 :

Date : 13/10/06

## Thème de la séance : .Reprise musculation + PPG

Nature du travail : Footing + Educatifs

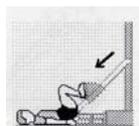
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Résistance montée de genoux

Exercice 1 : 3 x 2' de montée de genoux, récupération éminutes entre séries

Nature du travail : Circuit Renforcement musculaire

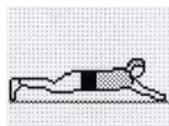
Exercice 1 : Effectué 3 tours du circuit suivant



Presse 130 Kg  
résister à la descente



Monter 20 Fois en  
chandelle sur plan incliné  
accroché aux espaliers



Tenir 30' en appui sur  
les coudes face au sol  
puis 30 ' sur les coudes  
dos face au sol



40 abdos courts



Soulever 20 fois  
le médecine-ball  
et le reposer



Faire deux rotations de  
droite et de gauche alternées  
puis monter le médecine-ball  
au dessus de la tête (20 fois)  
pieds décollés



Descendre à 90 °  
tenir 3' et remonter  
(6 fois à 60 Kg)



Chiffres 0 à 10



20 croisés



20 jambes tendues

# Cycle 1

Séance 23 :

Date : 14/10/06

## Thème de la séance : Sprint

Nature du travail : Footing + Educatifs

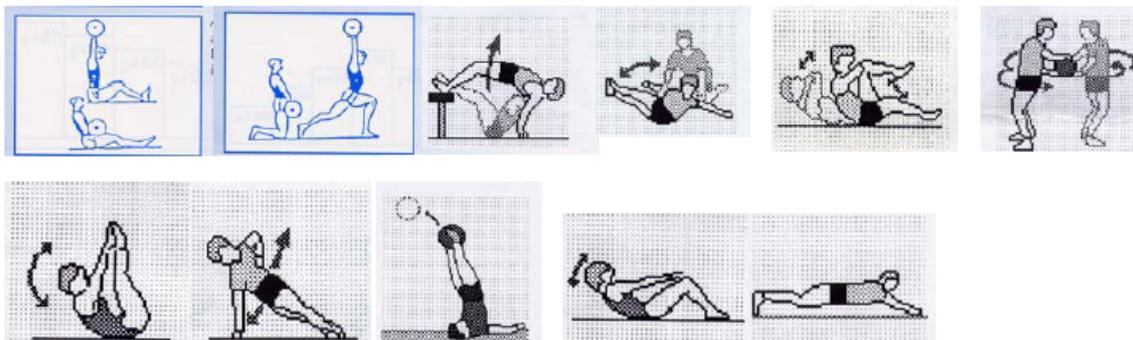
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Technique course

Exercice 1 : 10 x 30 m sur cônes (espacés de 3 pieds) – une jambe footing pose de pied à côté du cône, une jambe en cycle course par dessus le cône – placement haut - gainé

Nature du travail : PPG

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : Sprint

Exercice 1 : 2 séries de 3x 150 m – 80% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

**Séance 24 :**

**Date : 16/10/06**

## **Thème de la séance : Footing + Côtes**

### **Nature du travail : Footing + Educatifs**

**Exercice 1 :** 3 tours de stade

**Exercice 2 :** Jambes tendues en côte (insister sur poussée longue derrière l'appui) x 10

**Exercice 3 :** Idem en descente x 10

**Exercice 4 :** Jambes tendues avec impulsion longueur tous les 3 appuis en côte x 10

**Exercice 5 :** Idem en descente x 10

### **Nature du travail : PPG**

**Exercice 1 :** Gainage face au sol pieds sur un banc, mains au sol (1'30)

**Exercice 2 :** Gainage face au ciel pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée + 30" jambe gauche levée)

**Exercice 3 :** Gainage, sur côté gauche, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée)

**Exercice 4 :** Gainage, sur côté droit, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe gauche levée)

### **Nature du travail : Côtes (cimetière)**

**Exercice 1 :** 2 x 1'30 de montées de genoux en côtes

**Exercice 2 :** 10 x 40 m au carton

# Cycle 1

Séance 25 :

Date : 18/10/06

## Thème de la séance : .Reprise musculation + PPG

Nature du travail : Footing + Educatifs

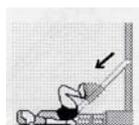
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : Résistance montée de genoux

Exercice 1 : 3 x 2' de montée de genoux, récupération éminutes entre séries

Nature du travail : Circuit Renforcement musculaire

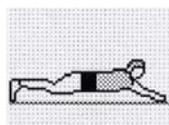
Exercice 1 : Effectué 3 tours du circuit suivant



Presse 130 Kg  
résister à la descente



Monter 20 Fois en  
chandelle sur plan incliné  
accroché aux espaliers



Tenir 30' en appui sur  
les coudes face au sol  
puis 30 ' sur les coudes  
dos face au sol



40 abdos courts



Soulever 20 fois  
le médecine-ball  
et le reposer



Faire deux rotations de  
droite et de gauche alternées  
puis monter le médecine-ball  
au dessus de la tête (20 fois)  
pieds décollés



Descendre à 90 °  
tenir 3' et remonter  
(6 fois à 60 Kg)



Chiffres 0 à 10



20 croisés



20 jambes tendues

# Cycle 1

**Séance 26 :**

**Date : 20/10/06**

## Thème de la séance : Footing + Fartleck

Nature du travail : **Footing 30 '**

Exercice 1 : Footing jusqu'à Meythet

Nature du travail : **PPG**

Exercice 1 : Alternance d'abdominaux, dorsaux et gainage pendant 20 '

Nature du travail : **Fartleck**

Exercice 1 : 10' de ( 30 " x 30 " )

Nature du travail : **Footing 30 ' retour au stade**

**Séance 27 :**

**Date : 21/10/06**

## Thème de la séance : Sprint

Nature du travail : **Footing + Educatifs**

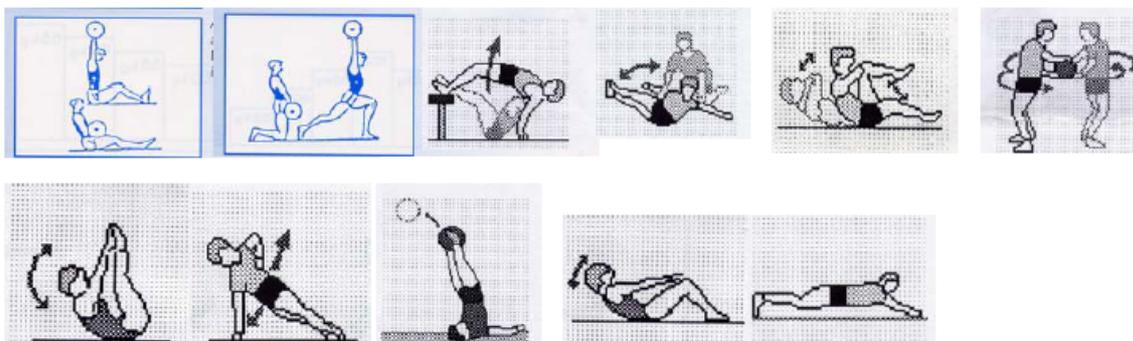
Exercice 1 : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : **Technique course**

Exercice 1 : 10 x 30 m sur cônes (espacés de 3 pieds) – une jambe footing pose de pied à côté du cône, une jambe en cycle course par dessus le cône – placement haut - gainé

Nature du travail : **PPG**

PPG : (20 fois chaque exo et chaque côté – 1 minute pour le dernier gainage)



Nature du travail : **Sprint**

Exercice 1 : 2 séries de 3x 150 m – 80% - récupération marchée sur la distance entre les courses - récupération 6 minutes entre les séries

# Cycle 1

**Séance 28 :**

**Date : 23/10/06**

## **Thème de la séance : Footing + aérobie en circuit training Epreuves Combinées**

### Nature du travail : **Footing**

**Exercice 1** : 5 tours de stade

### Nature du travail : **Circuit training**

**Exercice 1** : Abdos obliques avec médecine ball

**Exercice 2** : 30 m lattes – 3 circuits (5 pieds, 6 pieds, 7 pieds)

**Exercice 3** : Lancer de poids – 3 kg.

**Exercice 4** : Saut en hauteur avec élastique (matérialiser la zone d'implusion)

**Exercice 5** : 30 m en fentes avec rotation bras et jambes

**Exercice 6** : Gainage (Superman)

**Exercice 7** : Lancer de poignées (geste du disque)

**Exercice 8** : Départ en start + enchaîner 3 haies

**Exercice 9** : Cônes (une jambe footing à côté du cône, une jambe en cycle de course par dessus le cône)

**Exercice 10** : Impulsions longueur par dessus une haies (4 haies espacées 14 pieds)

**Exercice 11** : Dorsaux avec médecine ball

**Exercice 12** : Bondissements horizontaux sur cerceaux (espacement 10 pieds)

### Nature du travail : **Diagonales**

**Exercice 1** : 10 diagonales (récupération petit côté)

# Cycle 1

Séance 29 :

Date : 25/10/06

## Thème de la séance : Appuis et transposition en saut

Nature du travail : Footing + Educatifs

Exercice 1 : 3 tours de stade + Educatifs (libre)

Nature du travail : Travail des appuis

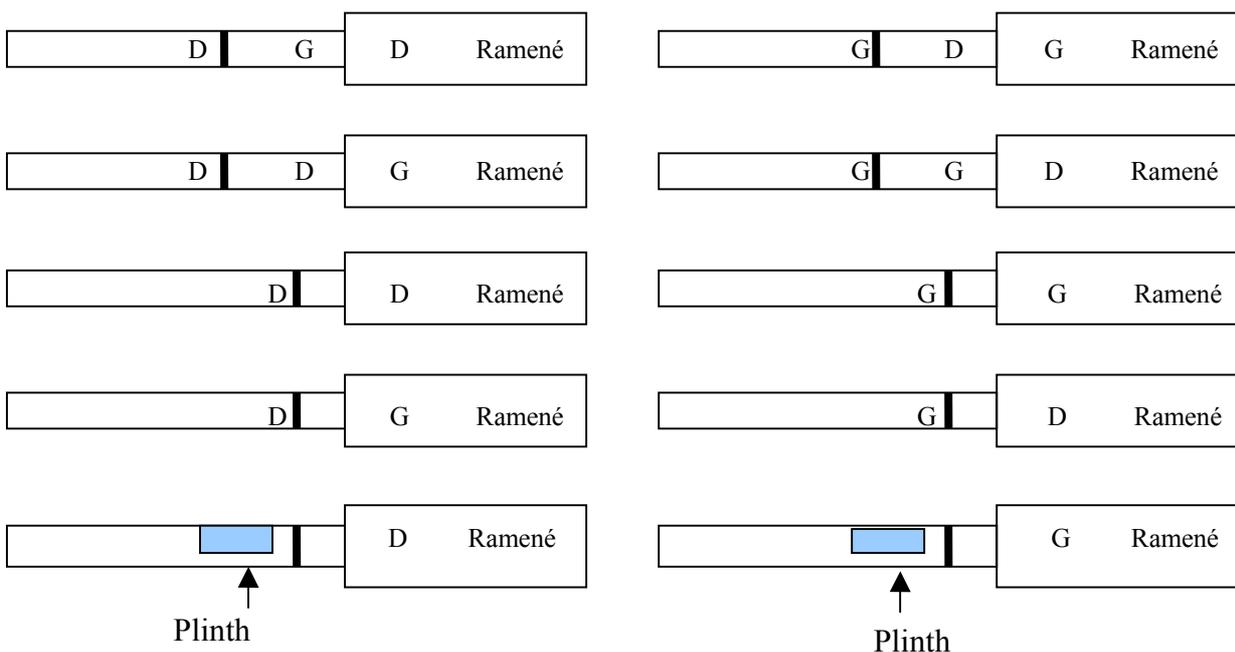
Exercices 1 : sur piste

- Position « brouette » - avancer à la seule force des chevilles en déroulant bien le pied jusqu'au bout du gros orteil
- Poser pied à plat, passer et pousser jusqu'au bout de l'orteil, le plus loin possible vers l'avant (sauteurs en longueur tronc dans le prolongement de la poussé, tripleux tronc droit).
- Même exercice avec les genoux attachés
- Poser pied à plat, passer et pousser jambes tendues – priorité à la vitesse du PPP (appuis henri)

Exercice 2 : sur le sable

- Pieds joints, à plat, pousser jusqu'au bout de l'orteil et vers l'avant, genoux légèrement fléchis, réception pied à plat puis enchaîner – traverser le sautoir.
- Idem à cloche pied – alterner passages pied droit et pied gauche – jouer sur les changements de vitesse
- Idem en foulées bondissantes très rapide
- Idem en triple saut complet très rapide

Pour tous ( 5 à 8 fois chaque exercice) – priorité à la vitesse :



# Cycle 1

**Séance 30 :**

**Date : 27/10/06**

## **Thème de la séance : Footing + Côtes**

### Nature du travail : Footing + Educatifs

**Exercice 1 :** 3 tours de stade

**Exercice 2 :** Jambes tendues en côte (insister sur poussée longue derrière l'appui) x 10

**Exercice 3 :** Idem en descente x 10

**Exercice 4 :** Jambes tendues avec impulsion longueur tous les 3 appuis en côte x 10

**Exercice 5 :** Idem en descente x 10

### Nature du travail : PPG

**Exercice 1 :** Gainage face au sol pieds sur un banc, mains au sol (1'30)

**Exercice 2 :** Gainage face au ciel pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée + 30" jambe gauche levée)

**Exercice 3 :** Gainage, sur côté gauche, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe droite levée)

**Exercice 4 :** Gainage, sur côté droit, pieds sur un banc, mains au sol (30" stable + 30" jambe gauche levée)

### Nature du travail : Côtes (cimetière)

**Exercice 1 :** 2 x 1'30 de montées de genoux en côtes

**Exercice 2 :** 10 x 40 m au carton

**Séance 31 :**

**Date : 28/10/06**

# REPOS