



## Entraînements Jeunes sept/Octobre 2018





Cycle d'adaptation et de préparation générale tri et préparation cross de montfloures en novembre , reprise

**Entraîneurs :** Christel, Jean-Jacques, Wilfried et Sébastien

**G1 :** Mini-poussin , Poussin et Pupille

**G2 :** Benjamin, Minime cadet et Junior

**NB :** Classement à adapter en fonction des niveaux

Semaine	Type de séance	COURSE À PIED / VELO	
		SEANCE	
		LUNDI	MERCREDI
<b>SEMAINE 1</b>  CHARGE DE TRAVAIL : 	<b>Reprise / Endurance</b>  	Ech: 20min + éducatifs Séance : 45mn footing / changement d'allures Étirements sur gazon (G1 & G2 )	Ech : 20mn + éducatifs Séance : Circuit d'obstacle sur gazon pour G1 & G2 Ech : 20mn + éducatifs
<i>INFO SEMAINE 1 : Reprise le Lundi 17 Septembre</i>			
<b>SORTIE DU MOIS: Fête sport Montady le samedi 22 septembre</b>			
<b>SEMAINE 2</b>	<b>Endurance</b>  	Séance : Run&Bike en binôme - Bord du canal ( G1 & G2 )	Ech : 20mn + éducatif G1&G2 Régule les allures EFT N118 400- G1 et 800 G2
<i>INFO SEMAINE 2 : Semaine du Lundi 24 Septembre</i>			
<b>SEMAINE 3</b>	<b>Fractionnés</b>  	Ech:20min + éducatifs Séance : G2 : 200 /100 SV1+ 6mn x3 G1 : 50m /25 2mn Récup 10mn sur gazon pieds nus	Ech : 20min + éducatifs Séance : G1 EFT N 101 « les appuis » G2 footing extérieur et travail en cotes
<i>INFO SEMAINE 3 : Semaine du Lundi 1er Octobre</i>			



## Entraînements Jeunes sept/Octobre 2018




Cycle d'adaptation et de préparation générale tri et préparation cross de montfloures en novembre , reprise

**Entraîneurs :** Christel, Jean-Jacques, Wilfried et Sébastien

**G1 :** Mini-poussin , Poussin et Pupille

**G2 :** Benjamin, Minime cadet et Junior

**NB :** Classement à adapter en fonction des niveaux

Semaine	Type de séance	COURSE À PIED / VELO	
		SEANCE	
		LUNDI	MERCREDI
<b>SEMAINE 4</b>	Technique / vitesse  	Ech : 20min + éducatifs Séance : <b>TEST santé</b> ( G1 & G2 ) gainage , assouplissements	Ech+ éducatifs Séance G1& G2 Vitesse en relais équipe homogène 100m G1 et 200m G2 récupération 10mn pieds nus sur gazon ( proprioception)
<i>INFO SEMAINE 4 : Semaine du Lundi 8 Octobre</i>			
<b>SEMAINE 5</b>	TEST  	Ech : 20mn + éducatifs Séance : <b>Test de VMA</b> A partir de Benjamin Test de POSITIONNEMENT ( passage de bracelets) jusqu'à pupille Récup 10mn sur gazon pieds nus	Éch : 20 mn+ éducatifs G2 - 2 ( 8 à10 fois 30''/30'' ) 3mn repos entre les séries footing récup 10mn G1 - duathlon (distillerie) passage plots, cerceaux, haies sur circuit
<i>INFO SEMAINE 5 : Semaine du Lundi 15 Octobre</i>			
<b>SEMAINE 6</b>	Pliométrie / endurance  	Ech : 20mn + éducatifs Séance : G1 Circuit escaliers + 50m en SV1 G2 Circuit escaliers + 200m en SV1 récup 10mn	Éch : 20mn et éducatifs séance : G2&G2 course aux foulards par équipe de 2 ou 4 coureurs, questions pour un champion,,,
<i>INFO SEMAINE 6 : Semaine du Lundi 22 Octobre</i>			
<b>Vacances de Toussaint ouf !</b>			