



Entraînements Jeunes Novembre/Décembre 2018




Cycle de développement VMA CAP

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
SEMAINE 45 05/11 CHARGE DE TRAVAIL : 	Endurance SV1 / 70% FCM	Footing SV1 - 40min Gainage / Étirements G1 / G2	Ech : 30mn + éducatifs Séance : Circuit d'obstacle sur gazon G1 & G2
DIMANCHE 11/11 SORTIE DU MOIS: Cross BCAM Montflourés			
SEMAINE 46 12/11 CHARGE DE TRAVAIL : 	Endurance SV1+ / 80% FCM	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : G1 - 2 fois [1'-2'-3'-2'-1'] SV1 G2 - 2 fois [1'-2'-3'-4'-3'-2'-1'] SV1 récupération 1/2 temps de travail et 5min entre les séries	Ech : 20mn + éducatif G1 - Travail technique circuit + sprints à la piste G2 - Travail en côtes (9 écluses)
SEMAINE 47 19/11 CHARGE DE TRAVAIL : 	Développement VMA VMA Courte SV1++ / 85% FCM	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : G1 - 2 fois [150m x 8] SV1 G2 - 2 fois [200m x 8] SV2 récupération 1min30 et 5min entre les séries	Cross UNSS Montfloures G1 et G2 Sortie VTT/Course Travail Resistance en côtes



Entraînements Jeunes Novembre/Décembre 2018






Cycle de développement VMA CAP

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
SEMAINE 48 26/11 CHARGE DE TRAVAIL : 	Développement VMA + Pliometrie SV1++ / 85% FCM 	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : G1 - 3 fois 4min (30" lent - 30" rap) G2 - 3 fois 8 min (30" lent - 30" rap) récupération 5min entre les séries	Ech : 20mn + éducatif 1- TEST 1000m 2 - Pliometrie escaliers - gainage - étirements G1 - [circuit escalier + 100m] G1 - [circuit escalier + 400m]
SEMAINE 49 03/12	Travail en binomes Dev VMA Courte SV1 - 70% FCM 	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : 1 coureur avec 5s d'avance, l'autre le rattrape. G1 - 2 fois [150m x 10] SV1 G2 - 2 fois [300m x 10] SV2 Varier les départs : assis, à dos, couché....	VTT G1 & G2 Séance : travail technique piste + sortie extérieure en fonction du temps. Travail Vélocité.
SEMAINE 50 10/12	Technique / vitesse 	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : 1 coureur avec 5s d'avance, l'autre le rattrape. G1 - 8 fois [15s] Vitesse max G2 - 8 fois [20s] Vitesse max Varier les départs : assis, à dos, couché, sans chaussures, dos à la piste.... 1 x 400m en relais	Ech : 20mn + éducatif G1 et G2 - Travail technique circuit 1/2 piste et 1/2 Gazon ensuite départ G1 ->200m et G2 - >300m + gainage
SEMAINE 51 17/12	Dév VMA SV2 - 90% FCM 	Ech : 20min et rappel éducatif Séance : G1 - 3 fois [100m / 150m / 200m] G2 - 3 fois [200m / 300m / 400m] 10s puis recup 5min entre les series Etirements	Ech : 20min et éducatif Séance : G1 - 3 fois [4 x 200m] G2 - 3 fois [6 x 400m] 15s puis recup 5min entre les series Etirements
Vacances de la Noël ouf !			