

Cycle 1 : Régénération

8 semaines

Technique et régénération
tous niveaux

- 1- Retrouver des sensations
- 2- Renforcement musculaire
- 3- Technique de Course

	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4
	footing léger	footing léger		
du 05/11 au 11/11	Footing all 1 de 40' à 45'	Footing all 1 45'		
	footing léger	footing léger		
du 12/11 au 18/11	Footing all 1 de 45' à 50'	Footing all 1 45'		
	footing léger	Footing + technique 1		
du 19/11 au 25/11	Footing all 1 de 50' à 55'	Footing all 1 45'		
	footing léger	Footing + technique 2		
du 26/11 au 02/12	Footing all 1 de 55' à 1 h	Footing all 1 45'		
	Endurance	Endurance	récupération + technique 1	
du 03/12 au 09/12	Footing all 1 de 1 h à 1 h 05'	Footing Kenyan (travail continue à all progressive) 10' all 1 + 20' all 2 + 10' all 3 + 5' all 4 + 10' all 1	footing all 1, max 50', sans intensité	
	Endurance	Footing + technique 2	récupération	Séance supplémentaire
du 10/12 au 16/12	Ech 15' all 1 + 2 x 15' all 2 (r = 5') + 10' récup	Footing all 1 45'	footing all 1, max 50', sans intensité	Footing all 1 40'
	Endurance	Test	récupération	
du 17/12 au 23/12	Footing all 1 de 1 h 05' à 1 h 10'	Ech pro (15 all 1 + 5' all 2) + Ech spécifique sur 100 - 6 x (50 éduc/50 pro) + 2 000 test + 15' récup	footing all 1, max 50', sans intensité	
	Endurance	Travail spécifique	récupération	
du 24/12 au 30/12	Footing all 1 - 1 h 15	20' éch + 20 x (30" vite/30" lt) fartlek + 10' souple	footing all 1, max 50'	

FC max %	Fcmax	Allure
65% à 70%	128 - 140	1
70% à 80%	141 - 153	2
81% à 90%	154 - 166	3
91% à 97%	167 - 176	4
98% à 100%	177 - 180	5
> à 100%	> 180	6

Après un repos bien mérité pour toutes et tous, voici le temps de reprendre le chemin de l'entraînement. Ce 1er cycle sera avant tout une période de régénération, de travail technique, avec quelques séances spécifiques

Travail technique :

Circuit Technique 1 : cote & descente (amplitude/fréquence) + talons fesses + course jambes tendues

³ **Circuit Technique 2** : lignes droites progressive + montée de genoux + multibonds + zébulon

En plus du travail technique sur cette période, vous pouvez rajouter une séance de PPG (abdo, gainage,...). Pour ceux qui sont intéressés, vous pouvez me contacter en MP pour obtenir quelques exercices.