

## Cycle 1 : Régénération

9 semaines

Régénératin & technique  
tous niveaux

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

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi ou Dimanche (séance facultative)
du 02/11 au 08/11		<b>footing léger</b> Footing all 1 de 40' à 45'	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 1		
du 09/11 au 15/11		<b>footing léger</b> Footing all 1 de 45' à 50'	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 2		
du 16/11 au 22/11		<b>footing léger</b> Footing all 1 de 50' à 55'	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 1		
du 23/11 au 29/11		<b>footing léger</b> Footing all 1 de 55' à 1 h	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 2		
du 30/11 au 06/12	<b>Séance supplémentaire</b> Footing all 1 40'	<b>Endurance</b> Footing all 1 de 1 h à 1 h 05'	<b>Travail spécifique</b> 20' à 25' éch + travail en cote dynamique (10 x cote de 200 m) + récup 20 à 25'	<b>récupération</b> footing all 1, max 50', sans intensité	
du 07/12 au 13/12		<b>Endurance</b> Footing all 1 de 1 h 05' à 1 h 10'	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 2	<b>récupération</b> footing all 1, max 50', sans intensité	
du 14/12 au 20/12		<b>Endurance + spécifiue</b> Footing all 1 de 40' + 5 x 3' (en groupe avec chgt de leader)	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 1	<b>récupération</b> footing all 1, max 50', sans intensité	
du 21/12 au 27/12		<b>Endurance</b> Footing all 1 > à 1 h	<b>Travail spécifique</b> 20' éch + 20 x (20" vite/30" lt) fartlek + 10' souple	<b>récupération</b> footing all 1, max 50', sans intensité	
du 28/12 au 02/01	<b>Séance supplémentaire</b> Footing all 1 40'	<b>Endurance</b> Footing all 1 > à 1 h	<b>Footing + tehcnique</b> Footing all 1 45' + travail technique 2	<b>récupération</b> footing all 1, max 50', sans intensité	

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 axées sur

le temps de soutien et le seuil

**Travail technique :**

<sup>3</sup> **Circuit Technique 1** : montée de genoux + talons fesses + marche en canard + accroupi sauté

<sup>3</sup> **Circuit Technique 2** : montée escalier + sprint progressif + course jambes tendues + cote

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

FC max %	Allure	Allure bis
55%	1	
60%	1	
65%	1	Footing léger
70%	1	
75%	2	
80%	2	Endurance
85%	3	Allure
90%	3	compétition
95%	4	Allure rapide
<b>100%</b>	<b>4</b>	Allure max
105%	VMA	

