

Cycle 1 : Régénération

9 semaines

Technique et régénération
tous niveaux

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

Travail technique :

³ **Circuit Technique 1** : cote & descente (amplitude/fréquence) + talon fesses + course jambes tendues+ saut de grenouille/accélération

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

	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5
	footing léger	Footing + tehcnique			
du 31/10 au 06/11	Footing all 1 de 40' à 45'	Footing all 1 45'			
	footing léger	Footing + tehcnique			
du 07/11 au 13/11	Footing all 1 de 45' à 50'	Footing all 1 45' + travail technique 1			
	footing léger	Footing + tehcnique			
du 14/11 au 20/11	Footing all 1 de 50' à 55'	Footing all 1 45' + travail technique 2			
	footing léger	Footing + tehcnique			
du 21/11 au 27/11	Footing all 1 de 55' à 1 h	Footing all 1 45' + travail technique 1			
	Endurance	Travail spécifique	récupération		
du 28/11 au 04/12	Footing all 1 de 1 h à 1 h 05'	20' à 25' éch + travail en cote dynamique (10 x cote de 200 m) + récup 20 à 25'	footing all 1, max 50', sans instensité + technique 2		
	Endurance	Footing + tehcnique	récupération	Séance supplémentaire	
du 05/12 au 11/12	Footing all 1 de 1 h 05' à 1 h 10'	Footing all 1 45' + travail technique 1	footing all 1, max 50', sans instensité	Footing all 1 40'	
	Endurance + spécifiue	Footing + tehcnique	récupération		
du 12/12 au 18/12	Footing all 1 de 40' + 5 x 3' (en groupe avec chgt de leader)	Footing all 1 45' + travail technique 2	footing all 1, max 50', sans instensité		
	Endurance	Travail spécifique	récupération		
du 19/12 au 25/12	Footing all 1 - 1 h 15	20' éch + 20 x (30" vite/30" lt) fartlek + 10' souple	footing all 1, max 50', sans instensité + technique 1		
	Endurance	Footing + tehcnique	récupération	Séance supplémentaire	
du 26/12 au 01/01	Footing all 1 + 1 h 15	Footing all 1 45' + travail technique 2	footing all 1, max 50', sans instensité	Footing all 1 40'	