

Planification de 4 semaines

Sem	Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi					Vendredi					Samedi					Dimanche				
TZ A	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ B	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
14	Sprint ABC course, départs diff. positions (env. 20m), 3x40m, Pause 4'					Vitesse Exercices de réaction, échelle coordination, 6 exercices 3-4x, courses sur cônes					Libre					Haies ABC haies, Rythmisation sur les petites haies et haies hauteur normale					Libre					Course / Endurance 20' Jogging rapide, 8 x 1' Pause 1'					Libre				
	Force / Souplesse Force du tronc, cercles de hanches					Lancer du poids Pied actif lors de la reprise au sol en position de lancer, travail jambe de blocage torsion du haut du corps										Saut en longueur Sauts avec 7 pas d'élan Contrôle de l'élan																			
15	Sprint ABC course, départs avec accent sur technique, 40m-50m-60m (Pauses 4', 5')					Vitesse Exercices de réaction, échelle coordination, 6 exercices 3-4x, courses sur cônes					Libre					Haies ABC haies, exercices jambe de poussée et jambe d'attaque et mise en pratique					Libre					Course / Endurance 20' Jogging rapide, 6x2' Pause 1'					Libre				
	Force / Souplesse Force du tronc, cercles de hanches					Saut en longueur Saut en longueur sans élan, élan de 7 pas avec accent sur le Ta-Ta-Tam final										Saut en hauteur Élan, position en courbe, impulsion avec Ta-Ta-Tam																			
16	Sprint Formes d'estafettes, distance env. 30m					Vitesse Exercices de réaction, échelle coordination, 6 exercices 3-4x, courses sur cônes					Libre					Haies ABC haies, passage haies avec élan et accent sur reprise au sol					Libre					Course / Endurance 25' Jogging rapide, 5x150m Pause 6'					Libre				
	Force / Souplesse Force du tronc, cercles de hanches					Lancer du poids Pied actif lors de la reprise au sol en position de lancer, travail jambe de blocage torsion du haut du corps										Saut en longueur Sauts avec élan complet avec accent sur l'impulsion																			
17	Sprint ABC course, départs diff. positions (env. 20m), 2x40m					Vitesse Exercices de réaction, échelle coordination, 6 exercices 3-4x, courses sur cônes					Libre					Haies ABC haies, 2 courses complètes sur 80m					Libre					Course / Endurance 20' Jogging rapide, 4x250m Pause 8'					Libre				
	Force / Souplesse Force du tronc, cercles de hanches					Saut en longueur Sauts avec élan complet avec accent sur l'impulsion										Saut en hauteur Élan de 7 pas avec accent sur le Ta-Ta-Tam final																			
					Lancer du poids Pied actif lors de la reprise au sol en position de lancer, travail jambe de blocage torsion du haut du corps										Lancer du disque Lancer sans élan, accent position de lancer, rotation 4/4																				

