

Groupe sprint/haies/sauts			MOIS: mai/juin 2025			Objectif(s): Régionaux pré-France	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine:20	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court et long: Départ en starts et relai	ABDOS Gainage 45' Footing	REPOS
12-mai	OU		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE 3 x 60m en vite-relache-vite ; 3 x 60m en palier ; 3 x 60m en progressif r=retour marcher ;R=8/10'				
18-mai	PUISSANCE AEROBIE 3x1000m (55-65%) R=8'		SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE 5 x 150m (60m vite + 40m à 60% + 50m max) R=7'				
semaine:21	MEETING JAMG	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (60m-80m-100m) x 3 l=90% r=3' R=8' Long: (3 x 80m-3 x 150m-1 x 200m) l=95% r=3' : 80m ;6' :150m R=10à15'	ABDOS Gainage 45' Footing	PUISSANCE LACTIQUE 12x120m(75-85%) R=1'
19-mai			SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (120m + 80m) x 2 l=100% r=1' R=15'				
27-mai			SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (250m-R=15'-200m-R=12'-150m) l=100%				
semaine:22	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (2 x 120m) x 3 l=90% r=3' R=8' Long: (30m-60m) (40m-80m) (60m-120m) + 250m R=5'/6'/7'	ABDOS Gainage 45' Footing	PUISSANCE LACTIQUE 6x300m(75-85%) R=1'
25-mai	OU		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (2 x 180m) l=100% R=20'				
01-juin	CAPACITE AEROBIE 5x1000m (45-55%)R=8'		SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (3 x 250m) l=100% R=15'				
semaine:23	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (80m-100m-120m-150m) l=95% R=7' Long: 3 x (30m-40m-30m) + (120m -150m) r=retouren marchant R=5' MEETING RUN & FREEDOM		DEPARTEMENTAUX COULAINES Samedi/Dimanche
02-juin	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE ALACTIQUE [2 x 220m-(150m max + 30m relâché + 40m max)] R=20'				
08-juin	CAPACITE AEROBIE 5x800m (45-55%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE (200m-+-200m) r=1' à 1'30 ; (250m + 150m) r=1' à 1'30 l=100% R=20'				
semaine:24	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies court: (60m-r=5'-120m) x 3 R=10 Long: (3 x 80m-3 x 150m-1 x 200m) l=95% r=3' : 80m ;6' :150m R=10à15'		PUISSANCE LACTIQUE 4x400m(75-85%) R=2'
09-juin	OU		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE (120m + 60m) x 3 l=100% r=3' R=10'				
15-juin	CAPACITE AEROBIE 4x800m (45-55%)R=3'		SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (500m-300m) R=20'				

semaine:25							
	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies		REGIONAUX LA FLECHE Samedi/Dimanche
16-juin	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE LACTIQUE 60m-80m-100m-150m-200m r = 4'-6'-8'-12'		court: (60m-120m-60m) x 2 r=5' R=10'		
22-juin	CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE (300m max+200mde trot+100m vite) (200m max+100m de trot + 200m max) (3 x 150m avec 60m vite le reste dans l'allure) R=10'		Long: (80m-100m-120m-150m-120m-100m-80m) l=90à95% R=7'à10'		
semaine:26	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +travail de pieds	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies		ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
23-juin	OU		SPRINT COURT:CAPACITE ALACTIQUE [3 x 160m-(80m max +40m relâché + 40m max)] R=complete		court: (3 x 120m) l=100% R=10'à12'		
29-juin	CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT LONG:CAPACITE LACTIQUE (200m + 100m de trot +100m vite) (150m vite + 200m de trot + 150m vite)		Long: (100m-150m-200m-150m-100m) l=90 à 95% R= 7 à 10'		
semaine:27	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	Gammes complètes +placement sur haies	REPOS	SPECIALITES Sauts/haies		ABDOS/ GAINAGE 45' Footing
30-juin	OU		SPRINT COURT:PUISSANCE LACTIQUE (4 x 40m en va et vient) x 4 fois l=100% R=10'		court: (3 x 150m) l=100% R=10' à 15'		
06-juil	CAPACITE AEROBIE 3x800m (45-55%)R=3'		SPRINT LONG:PUISSANCE LACTIQUE (250m +200m de trot + 150m + 100m de trot + 100m vite)		Long: (60m-80m-100m / 80m-100m-120m / 100m-120m-150m) l=90à95% r=3à5' R=10'		
					MEETING LA FLECHE		

|