

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 08/09- 14/09	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Capacité Aérobie Sprint court : (3*120m) (21-18') r = 3" Sprint long : 10*200m (36-40') r = 50m marche / trot		PPG	Muscu	
Semaine 05/09- 21/09	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Capacité Aérobie Sprint court : 2 (3*150m) (26-23') r = 3" - Sprint long : 3*400m (74-79') r = 1" '		PPG	Muscu	
Semaine 22/09- 28/09	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Capacité Aérobie Sprint court : (3*150m + 3*120) (24-21') r = 4" - Sprint long : 2*(400-300- 200-100) (75/58/38/19) r = 1" / R = 5"		PPG	Muscu	
Semaine 29/09- 05/10	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Capacité Aérobie Sprint court : (3*80 - 2*120 - 1*150) r= 6" Sprint long : 3*(300-200-200-300) (/58/38) r = 1" / R = 5"		PPG	Muscu	
Semaine 06/10- 12/10	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Puissance Aérobie / Endurance vitesse Sprint court : 3* (2*30/40/50m) (4,5/6/7,5) r = marche / R= 8"- Sprint long : 2*(4*150m) (25') r = 45' / R = 5"		PPS (travail spécifique / éducatif départ / temps de réaction)	Muscu	Capacité Aérobie (3*400)
			Puissance Aérobie /				

Semaine 13/10- 19/10	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Endurance vitesse Côtes Sprint court : (4*30m - 2*50) Sprint long (3*150 - 2 * 200)		PPS (travail spécifique / éducatif départ / temps de réaction)	Muscu	Capacité Aérobie
Semaine 20/10- 26/10	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Puissance Aérobie / Endurance vitesse Sprint court : Diagonale (3*5) - Sprint long : Diagonale (3 *8) R=5 "		PPS (travail spécifique / éducatif départ / temps de réaction)	Muscu	Capacité Aérobie
Semaine 27/10- 02/11	Endurance fondamentale footing 30-45 min		Puissance Aérobie / Endurance vitesse Sprint court : 2*(4*80m) (13) r= 8" / R = 12" - Sprint long : 3*(10*200) (34') r = 100m trot / R = 5"		PPS (travail spécifique / éducatif départ / temps de réaction)	Muscu	Capacité Aérobie