

## Cycle 2

Séance 1 :

Date : 30/10/06

### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

Exercice 1 : Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



Exercice 2 : Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



Exercice 3 : Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



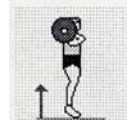
Exercice 4 : 8 haies  
jambes fléchies



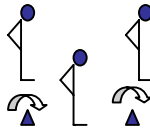
Exercice 5 : Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



Exercice 6 : Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

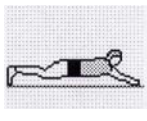
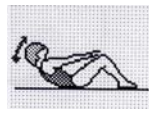
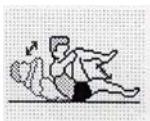


Exercice 7 : 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



Exercice 8 : Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement



## Cycle 2

Séance 2 :

Date : 31/10/06

### Thème de la séance : Résistance vitesse + PPG

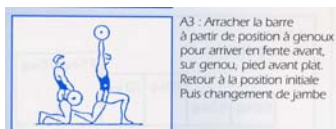
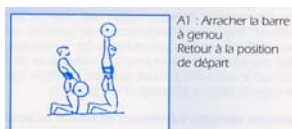
Nature du travail : Footing 30 ' – Etirements et gammes de course

Nature du travail : Vitesse

Exercice 1 : 3 x 30 m à 100 % - départ en start + Chrono

Nature du travail : PPG

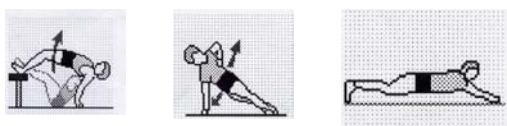
Exercices 1 : Starzinsky – avec médecine ball – 2 fois chaque exercice



Exercices 2 : Abdominaux - 20 répétitions pour chaque exercice (40 si travail dissocié droite gauche) – 2 fois chaque exercice



Exercices 3 : Gâmage - 1 minute par exercice sauf exercice 1 pour lequel il faut remonter 20 fois et bloquer 3 secondes en haut – 2 fois chaque exercice



Nature du travail : Résistance Vitesse

6 x 200 m à 85 % récupération 4 minutes entre fin de course et départ de course suivante.

## Cycle 2

**Séance 3 :**

**Date : 03/11/06**

### Thème de la séance : Puissance vitesse (côtes) + PPG

#### Nature du travail : Footing 15'

Exercice 1 : Stade 3 tours + descente côte du cimetière.

#### Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Spiderman

Exercice 2 : Superman

Exercice 3 : Gaînage dynamique (croisement des pieds position pompe)

Exercice 4 : Gaînage dynamique (cycles de jambes – course)

Exercice 5 : Abdos oblique (assis pieds décollés rotation droite gauche alternée X 20)

#### Nature du travail : Montées de genoux en côte

Exercice 1 : 3 x 2minutes de montées de genoux en alternant marche avant, arrière et sur place.

#### Nature du travail : Course en côtes

Exercice 1 : 10 x 80 m en côtes en respectant le placement

**Séance 4 :**

**Date : 04/11/06**

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

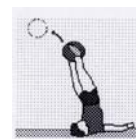
#### Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

#### Nature du travail : PPG

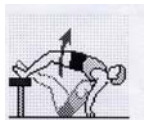
Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gaînage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



#### Nature du travail : Vitesse

Exercice 1 : 4 x ( 3 x 60 m) – 100 %

## Cycle 2

**Séance 5 :**

**Date : 06/11/06**

### **Thème de la séance : Technique saut**

**Nature du travail : Footing + Educatifs**

**Nature du travail : Lattes – travail en fréquence**

**Exercice 1 :**

- 30 m lattes (espacement 2 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 3,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 4,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 5,5 pieds)
- ) Alternier un appui dans chaque intervalle  
3 fois chaque circuit à vitesse maxi

**Nature du travail : Cônes**

**Exercice 1 :**

- 3 pieds entre les cônes / atelier 30 m – passage 1 jambe footing à côté des cônes, 1 jambes par-dessus en cycle de jambes

**Exercice 2 :**

- Espace 4,5 pieds – montées de genoux rapides – 1 passage 2 appuis dans l'intervalle + 1 passage 1 appui (x5)

**Nature du travail : Bondissements horizontaux**

**Exercice 1 :**

- Espace 4 pieds / Atelier 30 m – Petits multi-bonds très rapides (PPP)

**Exercice 2 :**

- Espace 10 pieds / Atelier 30 m - cerceaux légèrement de part et d'autre d'une ligne - multi-bonds en croisant les appuis (1 pied droits dans les cerceaux à gauche de la ligne et vice-versa)

**Nature du travail : Courses d'élan + impulsion**

**Exercice 1 :**

- 8 courses d'élan

## Cycle 2

Séance 6 :

Date : 08/11/06

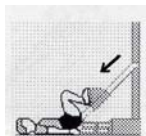
### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

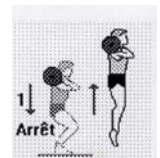
Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

Exercice 1 : Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



Exercice 2 : Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



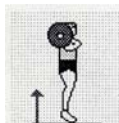
Exercice 3 : Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



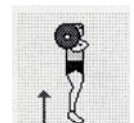
Exercice 4 : 8 haies  
jambes fléchies



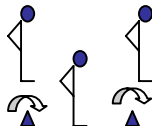
Exercice 5 : Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



Exercice 6 : Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

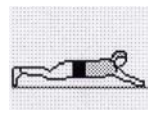
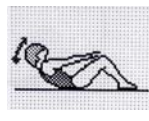
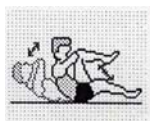


Exercice 7 : 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



Exercice 8 : Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement



# Cycle 2

Séance 7 :

Date : 10/11/06

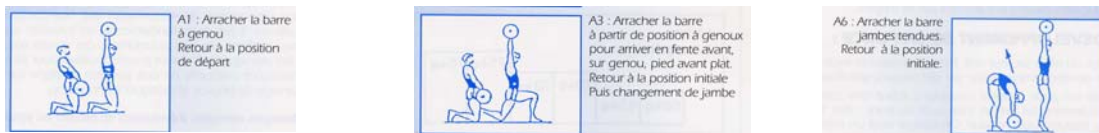
## Thème de la séance : Sprint

Nature du travail : Footing 20 ' – Etirements et gammes de course

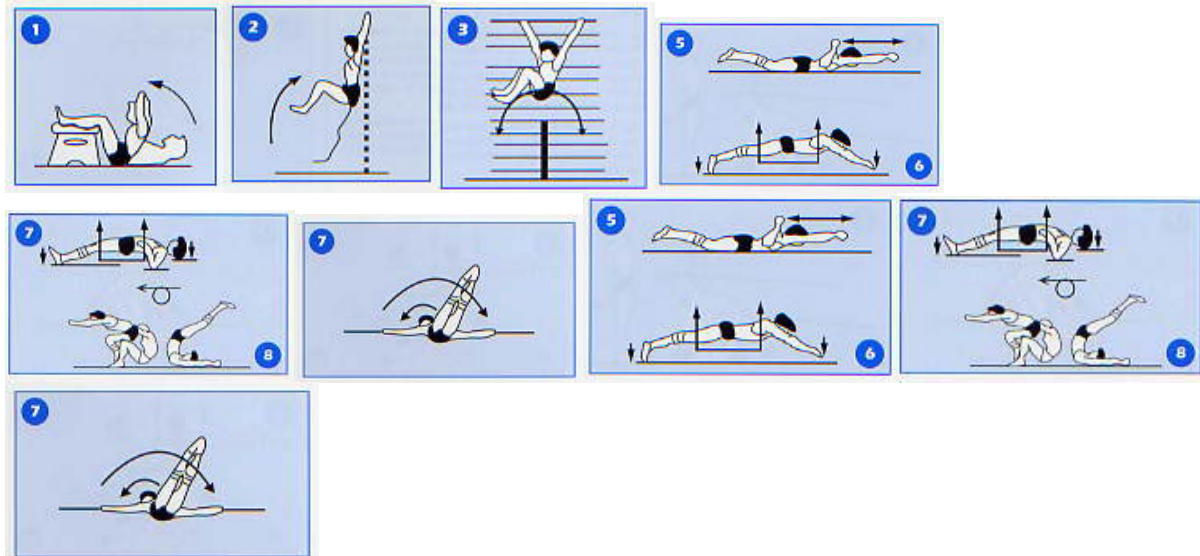
Nature du travail : 10 x 100 m avec chariot lesté – 15 Kg

Nature du travail : PPG

2 tours du circuit suivant :



20 répétitions par exercice (ou aller/retour)



## Cycle 2

**Séance 8 :**

**Date : 11/11/06**

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

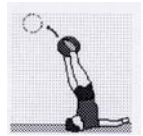
Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gâinage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



Nature du travail : Vitesse

Exercice 1 : 4 x ( 3 x 60 m) – 100 %

## Cycle 2

Séance 9 :

Date : 13/11/06

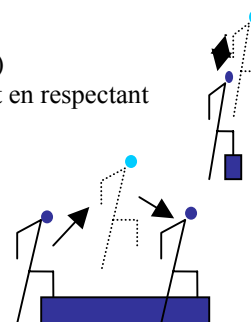
### Thème de la séance : Technique saut

#### Nature du travail :

Exercice 1 : 6 x 60 m de foulées bondissantes – appuis « Henri » (PPP)

Exercice 2 : Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
**4 séries de 20** (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.

Exercice 3 : Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
**4 Aller/retour** entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs)  
 Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



Exercice 4 : DG ↗ DG ↗ DG ↗ DG ↗

Exercice 5 : GD ↗ GD ↗ GD ↗ GD ↗

Exercice 6 : DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗

Exercice 7 : GDDG ↗ GDDG ↗ GDDG ↗ DGGD ↗

Exercice 8 : Haies à 91 cm – 8 x 8 haies

Exercice 9 : 30 m - intervalle 7 pieds – cloches pieds rapides (5 fois sur chaque jambe)

Exercice 10 : 30 m – intervalle 10 pieds – multi-bonds

Exercice 11 : 30 m - intervalle 10 pieds – multi-bonds en appuis croisés (5 fois)



## Cycle 2

Séance 10 :

Date : 15/11/06

### Thème de la séance : Résistance vitesse + PPG

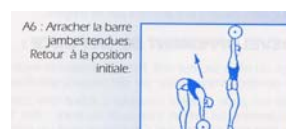
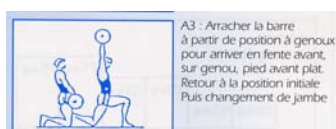
Nature du travail : Footing 30 ' – Etirements et gammes de course

Nature du travail : Vitesse

Exercice 1 : 3 x 30 m à 100 % - départ en start + Chrono

Nature du travail : PPG

Exercices 1 : Starzinsky – avec médecine ball – 2 fois chaque exercice



Exercices 2 : Abdominaux - 20 répétitions pour chaque exercice (40 si travail dissocié droite gauche) – 2 fois chaque exercice



Exercices 3 : Gâinage - 1 minute par exercice sauf exercice 1 pour lequel il faut remonter 20 fois et bloquer 3 secondes en haut – 2 fois chaque exercice



Nature du travail : Résistance Vitesse

6 x 200 m à 85 % récupération 4 minutes entre fin de course et départ de course suivante.

## Cycle 2

Séance 11 :

Date : 17/11/06

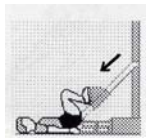
### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

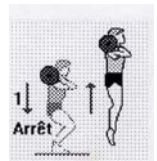
Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

Exercice 1 : Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



Exercice 2 : Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



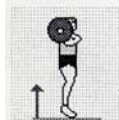
Exercice 3 : Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



Exercice 4 : 8 haies  
jambes fléchies



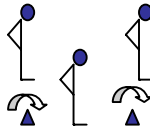
Exercice 5 : Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



Exercice 6 : Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

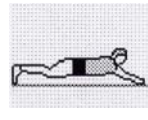
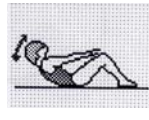
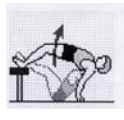


Exercice 7 : 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



Exercice 8 : Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement



## Cycle 2

Séance 12 :

Date : 18/11/06

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

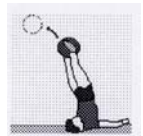
Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gâinage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



Nature du travail : Vitesse

Exercice 1 : 4 x ( 3 x 60 m) – 100 %

## Cycle 2

Séance 13 :

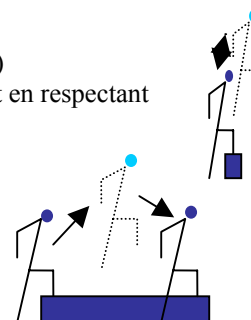
Date : 20/11/06

### Thème de la séance : Pliométrie + PPG

#### Nature du travail : Pliométrie

**Exercice 1 :** Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
**4 séries de 20** (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.

**Exercice 2 :** Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
**4 Aller/retour** entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs)  
 Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



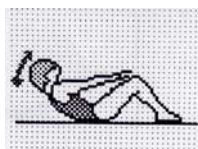
**Exercice 3 :** Montée petites marches à cloche pied (tribunes virage)  
**2 fois sur chaque pied** – maintenir le genou libre fixé devant à hauteur du bassin.

**Exercice 4 :** Montée petites marches jambes tendues (tribunes virage) – (x 2)

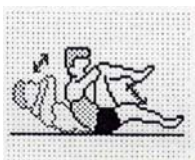
**Exercice 5 :** Montée 2 petites marches jambes tendues, redescendre une petite marche, remonter 2 petites marches jusqu'en haut (x 2)

**Exercice 6 :** Descente de grandes marches en iso – (bondir vers le haut, réceptionner en ½ squats et tenir la position 4 s)–(x 2)

#### Nature du travail : PPG



40 abdos courts



2 x 15 croisés



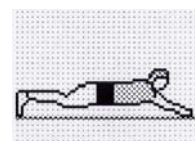
2x15 jambes tendues



Les chiffres de 0 à 10



1x20 dorsaux



Superman

## Cycle 2

**Séance 14 :**

**Date : 22/11/06**

### **Thème de la séance : Sprint Haies**

Nature du travail : **Footing + Educatifs**

**Exercice 1** : 5 tours de stade + Educatifs course (libre)

Nature du travail : **Sprint**

**Exercice 1** :

6 x 30 m sur cônes (espacés de 7 pieds à adapter selon athlète) – 85 % - placé/relâché – récupération marchée sur la distance



Nature du travail : **Haies**

**Exercice 1** :

Nature du travail : **Sprint**

## Cycle 2

**Séance 15 :**

**Date : 24/11/06**

### **Thème de la séance : Puissance vitesse (côtes) + PPG**

Nature du travail : **Footing 15'**

**Exercice 1** : Stade 3 tours + descente côte du cimetière.

Nature du travail : **PPG**

**Exercice 1** : Spiderman

**Exercice 2** : Superman

**Exercice 3** : Gaînage dynamique (croisement des pieds position pompe)

**Exercice 4** : Gaînage dynamique (cycles de jambes – course)

**Exercice 5** : Abdos oblique (assis pieds décollés rotation droite gauche alternée X 20)

Nature du travail : **Montées de genoux en côte**

**Exercice 1** : 3 x 2minutes de montées de genoux en alternant marche avant, arrière et sur place.

Nature du travail : **Course en côtes**

**Exercice 1** : 10 x 80 m en côtes en respectant le placement

**Séance 16 :**

**Date : 25/11/06**

## REPOS

## Cycle 2

**Séance 17 :**

**Date : 27/11/06**

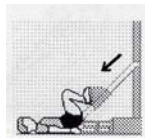
### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

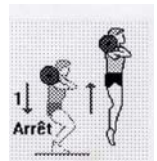
Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

**Exercice 1** : Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



**Exercice 2** : Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



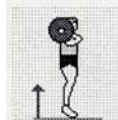
**Exercice 3** : Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



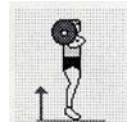
**Exercice 4** : 8 haies  
jambes fléchies



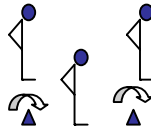
**Exercice 5** : Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



**Exercice 6** : Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

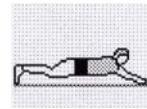
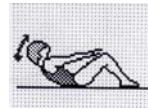


**Exercice 7** : 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



**Exercice 8** : Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement



## Cycle 2

Séance 18 :

Date : 29/11/06

### Thème de la séance : Résistance vitesse + PPG

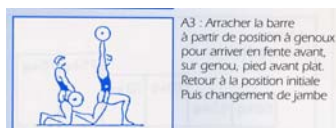
Nature du travail : Footing 30 ' – Etirements et gammes de course

Nature du travail : Vitesse

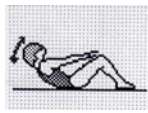
Exercice 1 : 3 x 30 m à 100 % - départ en start + Chrono

Nature du travail : PPG

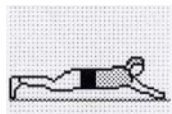
Exercices 1 : Starzinsky – avec médecine ball – 2 fois chaque exercice



Exercices 2 : Abdominaux - 20 répétitions pour chaque exercice (40 si travail dissocié droite gauche) – 2 fois chaque exercice



Exercices 3 : Gaînage - 1 minute par exercice sauf exercice 1 pour lequel il faut remonter 20 fois et bloquer 3 secondes en haut – 2 fois chaque exercice



Nature du travail : Résistance Vitesse

6 x 200 m à 85 % récupération 4 minutes entre fin de course et départ de course suivante.



## Cycle 2

Séance 19 :

Date : 01/12/06

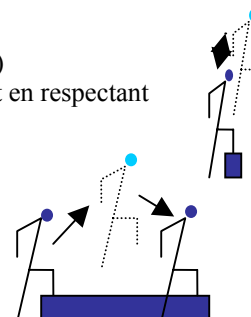
### Thème de la séance : Technique saut

#### Nature du travail :

**Exercice 1 :** 6 x 60 m de foulées bondissantes – appuis « Henri » (PPP)  
Poser pied à plat, passer et pousser jusqu'au bout de l'orteil, le plus loin possible vers l'avant

**Exercice 2 :** Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
4 séries de 20 (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.

**Exercice 3 :** Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 Aller/retour entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs)  
Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



**Exercice 4 :** DG ↗ DG ↗ DG ↗ DG ↗

**Exercice 5 :** GD ↗ GD ↗ GD ↗ GD ↗

**Exercice 6 :** DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗

**Exercice 7 :** GDDG ↗ GDDG ↗ GDDG ↗ DGGD ↗

**Exercice 8 :** Haies à 91 cm – 8 x 8 haies

**Exercice 9 :** 30 m - intervalle 7 pieds – cloches pieds rapides (5 fois sur chaque jambe)

**Exercice 10 :** 30 m – intervalle 10 pieds – multi-bonds

**Exercice 11 :** 30 m - intervalle 10 pieds – multi-bonds en appuis croisés (5 fois)

## Cycle 2

**Séance 20 :**

**Date : 02/12/06**

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

Nature du travail : PPG

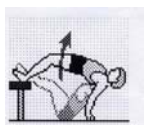
Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gaînage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



Nature du travail : Vitesse – pyramide descendante

Exercice 1 : 120 m + 100 m + 80 m + 60 m + 40 m + 40 m  
80 % + 85 % + 90 % + 95 % + 100% + 100 %

**Séance 21 :**

**Date : 04/12/06**

### Thème de la séance : Puissance vitesse (côtes) + PPG

Nature du travail : Footing 15'

Exercice 1 : Stade 3 tours + descente côte du cimetière.

Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Spiderman

Exercice 2 : Superman

Exercice 3 : Gaînage dynamique (croisement des pieds position pompe)

Exercice 4 : Gaînage dynamique (cycles de jambes – course)

Exercice 5 : Abdos oblique (assis pieds décollés rotation droite gauche alternée X 20)

Nature du travail : Montées de genoux en côte

Exercice 1 : 3 x 2minutes de montées de genoux en alternant marche avant, arrière et sur place.

Nature du travail : Course en côtes

Exercice 1 : 10 x 80 m en côtes en respectant le placement

## Cycle 2

Séance 22 :

Date : 06/12/06

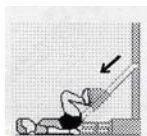
### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

Exercice 1 : Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



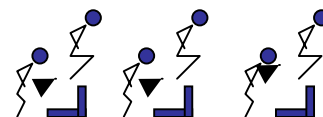
Exercice 2 : Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



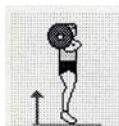
Exercice 3 : Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



Exercice 4 : 8 haies  
jambes fléchies



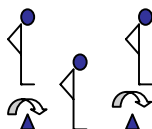
Exercice 5 : Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



Exercice 6 : Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

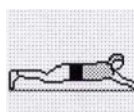


Exercice 7 : 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



Exercice 8 : Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement



## Cycle 2

**Séance 23 :**

**Date : 08/12/06**

### **Thème de la séance : Technique saut**

Nature du travail : **Footing + Educatifs**

Nature du travail : **Lattes – travail en fréquence**

Exercice 1 :

- 30 m lattes (espacement 2 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 3,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 4,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 5,5 pieds)
- ) Alternier un appui dans chaque intervalle  
3 fois chaque circuit à vitesse maxi

Nature du travail : **Cônes**

Exercice 1 :

- 3 pieds entre les cônes / atelier 30 m – passage 1 jambe footing à côté des cônes, 1 jambes par-dessus en cycle de jambes

Exercice 2 :

- Espace 4,5 pieds – montées de genoux rapides – 1 passage 2 appuis dans l'intervalle + 1 passage 1 appui (x5)

Nature du travail : **Bondissements horizontaux**

Exercice 1 :

- Espace 4 pieds / Atelier 30 m – Petits multi-bonds très rapides (PPP)

Exercice 2 :

- Espace 10 pieds / Atelier 30 m - cerceaux légèrement de part et d'autre d'une ligne - multi-bonds en croisant les appuis (1 pied droits dans les cerceaux à gauche de la ligne et vice-versa)

Nature du travail : **Courses d'élan + impulsion**

Exercice 1 :

- 8 courses d'élan

## Cycle 2

**Séance 24 :**

**Date : 09/12/06**

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

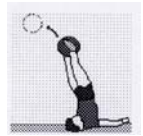
Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

Nature du travail : PPG

Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gâinage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



Nature du travail : Vitesse – pyramide descendante

Exercice 1 : 120 m + 100 m + 80 m + 60 m + 40 m + 40 m  
80 % + 85 % + 90 % + 95 % + 100% + 100 %

## Cycle 2

Séance 25 :

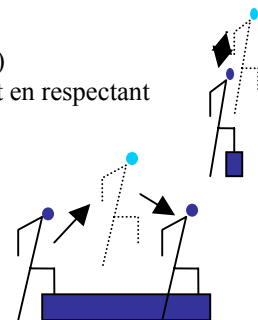
Date : 11/12/06

### Thème de la séance : Pliométrie + PPG

#### Nature du travail : Pliométrie

**Exercice 1 :** Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
**4 séries de 20** (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.

**Exercice 2 :** Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
**4 Aller/retour** entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs)  
 Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



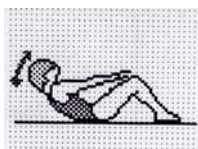
**Exercice 3 :** Montée petites marches à cloche pied (tribunes virage)  
**2 fois sur chaque pied** – maintenir le genou libre fixé devant à hauteur du bassin.

**Exercice 4 :** Montée petites marches jambes tendues (tribunes virage) – (x 2)

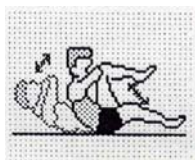
**Exercice 5 :** Montée 2 petites marches jambes tendues, redescendre une petite marche, remonter 2 petites marches jusqu'en haut (x 2)

**Exercice 6 :** Descente de grandes marches en iso – (bondir vers le haut, réceptionner en ½ squats et tenir la position 4 s)–(x 2)

#### Nature du travail : PPG



40 abdos courts



2 x 15 croisés



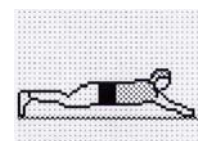
2x15 jambes tendues



Les chiffres de 0 à 10



1x20 dorsaux



Superman

# Cycle 2

Séance 26 :

Date : 13/12/06

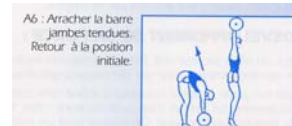
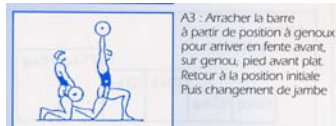
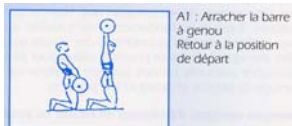
## Thème de la séance : Sprint

Nature du travail : Footing 20 ' – Etirements et gammes de course

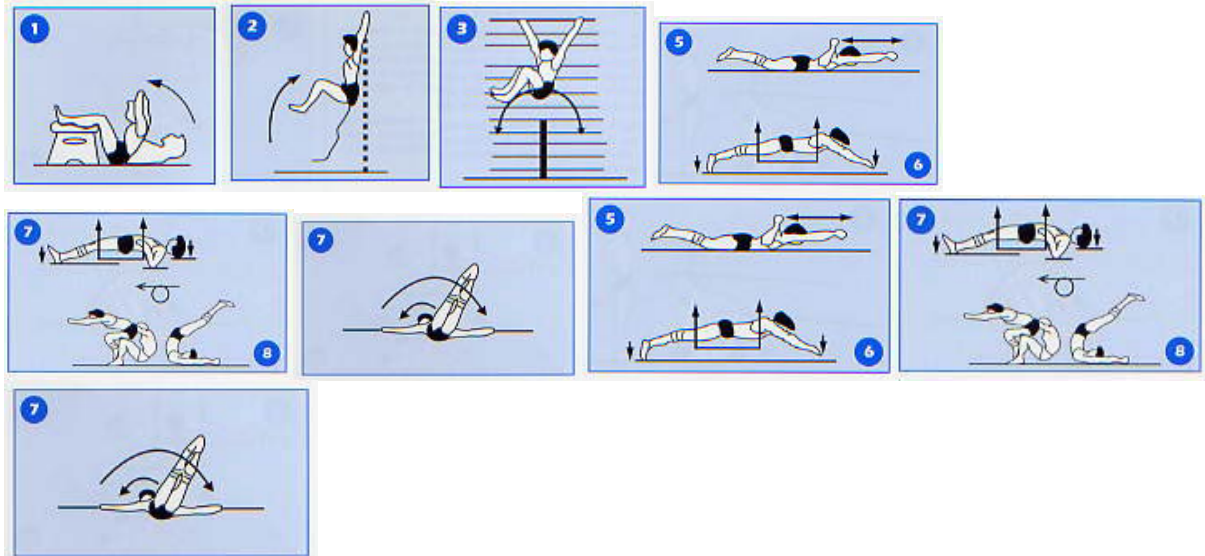
Nature du travail : 10 x 100 m avec chariot lesté – 15 Kg

Nature du travail : PPG

2 tours du circuit suivant :



20 répétitions par exercice (ou aller/retour)



## Cycle 2

**Séance 27 :**

**Date : 15/12/06**

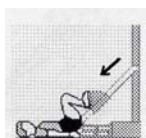
### Thème de la séance : Musculation + PPG

Nature du travail : Footing - Etirements

Exercice 1 : 3 tours de terrain

Nature du travail : Musculation en circuit – effectuer 4 tours

**Exercice 1 :** Presse excentrique  
150 Kg résister à la descente



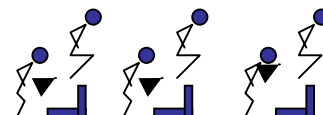
**Exercice 2 :** Barre 70 Kg -  
Remonter de manière explosive



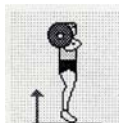
**Exercice 3 :** Chaise avec disque de 20 Kg  
Résister jusqu'à fatigue totale



**Exercice 4 :** 8 haies  
jambes fléchies



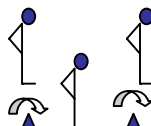
**Exercice 5 :** Barre 70 Kg  
30 Montées sur pointes



**Exercice 6 :** Barre 70 Kg  
Tenir jusqu'à fatigue

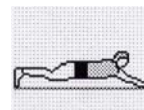


**Exercice 7 :** 8 Cônes  
Rebonds jambes tendues



**Exercice 8 :** Freiner la poussée du coach  
qui arme le pied

Nature du travail : PPG – enchaîner les exercices jusqu'à la fin de l'entraînement





## Cycle 2

Séance 28 :

Date : 16/12/06

### Thème de la séance : Vitesse + PPG

Nature du travail : Footing 10 ' – Etirements 15' - Gammes de course – 20'

Nature du travail : PPG

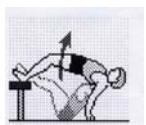
Exercice 1 : Abdominaux tribune



Exercice 2 : Abdominaux Médecine ball



Exercice 3 : Gaînage



Exercice 4 : Abdominaux – 40 fois



Exercice 5 : Rotation du tronc avec médecine



Exercice 6 : Au-dessus en-dessous Médecine



Nature du travail : Vitesse – pyramide descendante

Exercice 1 : 120 m + 100 m + 80 m + 60 m + 40 m + 40 m  
80 % + 85 % + 90 % + 95 % + 100% + 100 %

## Cycle 2

Séance 29 :

Date : 18/12/06

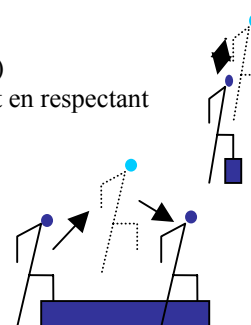
## Thème de la séance : Technique saut

Nature du travail :

**Exercice 1 :** 6 x 60 m de foulées bondissantes – appuis « Henri » (PPP)  
Poser pied à plat, passer et pousser jusqu'au bout de l'orteil, le plus loin possible vers l'avant

**Exercice 2 :** Bondissements de face sur tribunes (grandes marches dans le virage)  
4 séries de 20 (10 sur chaque jambe) - Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.

**Exercice 3 :** Bondissements en long sur tribune (grandes marches dans le virage)  
4 Aller/retour entre les 2 montées d'escalier (donc 10 longueurs)  
Décoller en montant genou et en respectant l'alignement cheville / bassin / épaule. Bien fixer genou devant.



**Exercice 4 :** DG ↗ DG ↗ DG ↗ DG ↗

**Exercice 5 :** GD ↗ GD ↗ GD ↗ GD ↗

**Exercice 6 :** DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗ DGGD ↗

**Exercice 7 :** GDDG ↗ GDDG ↗ GDDG ↗ DGGD ↗

**Exercice 8 :** Haies à 91 cm – 8 x 8 haies

**Exercice 9 :** 30 m - intervalle 7 pieds – cloches pieds rapides (5 fois sur chaque jambe)

**Exercice 10 :** 30 m – intervalle 10 pieds – multi-bonds

**Exercice 11 :** 30 m - intervalle 10 pieds – multi-bonds en appuis croisés (5 fois)

## Cycle 2

**Séance 30 :**

**Date : 20/12/06**

### **Thème de la séance : Technique saut**

Nature du travail : **Footing + Educatifs**

Nature du travail : **Lattes – travail en fréquence**

Exercice 1 :

- 30 m lattes (espacement 2 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 3,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 4,5 pieds)
  - 30 m lattes (espacement 5,5 pieds)
- ) Alternier un appui dans chaque intervalle  
3 fois chaque circuit à vitesse maxi

Nature du travail : **Cônes**

Exercice 1 :

- 3 pieds entre les cônes / atelier 30 m – passage 1 jambe footing à côté des cônes, 1 jambes par-dessus en cycle de jambes

Exercice 2 :

- Espace 4,5 pieds – montées de genoux rapides – 1 passage 2 appuis dans l'intervalle + 1 passage 1 appui (x5)

Nature du travail : **Bondissements horizontaux**

Exercice 1 :

- Espace 4 pieds / Atelier 30 m – Petits multi-bonds très rapides (PPP)

Exercice 2 :

- Espace 10 pieds / Atelier 30 m - cerceaux légèrement de part et d'autre d'une ligne - multi-bonds en croisant les appuis (1 pied droits dans les cerceaux à gauche de la ligne et vice-versa)

Nature du travail : **Courses d'élan + impulsion**

Exercice 1 :

- 8 courses d'élan

## Cycle 2

**Séance 31 :**

**Date : 22/12/06**

**Thème de la séance : Circuit training Décathlon**

Nature du travail :

Exercice 1 :

Exercice 2 :

Exercice 3 :

Exercice 4 :

Exercice 5 :

**Séance 32 :**

**Date : 23/12/06**

# REPOS