

# Section athlétisme Lycée Sévigné



Section  
Programmation  
Sprint et haies  
Hiver 2015



## Planning d'entraînement

	Arrière saison	Repos	Développement général	Développement spécifique	Pré compétition	Compétition hivernale
Nombre de semaine	6 semaines	10 jours	6 semaines	3 semaines	3 semaines	5 semaines
Entraînement par semaine	4+1(club)		4+1(club)	4+1(club)	4+1(club)	4+1(club)





## Programmation du 100m

### Développement général

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (3/11-9/11)	Éducation physique Natation Judo hand	Coord° Equilibre Proprio alignement	Côtes	Gammes techniques sprint/haies Qualité appuis	Vitesse courte	Séance club	repos
Semaine 2 (10/11-16/11)			Cours : Rattrapage pont			Stage ETR Technique, vit courte	Stage Côtes, aérobie
Semaine 3 (17/11-23/11)		Technique	Compétition Cross 35 unss			Séance club	repos
Semaine 4 (24/11-30/11)		ET PPG( par ateliers: variété recherchée)	Côtes				
Semaine 5 (1/12-7/12)		Cotes					
Semaine 6 (8/12-14/12)		Côtes					







## Programmation du 100m

### Développement spécifique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (15/12 – 21/12)	<b>Éducation physique</b>	<b>Coord/proprio alignement</b>	<b>Technique de course/ la foulée</b>	<b>Vitesse Longue</b> <b>Capa alact</b>	<b>Aérobic</b> <b>De récupération ou</b> <b>PMA(suivant semaine et athlète)</b>	<b>Compétition</b> <b>Région Nantes FFA</b>	
Semaine 2 (5/01 – 11/01)						<b>Et</b> <b>PPG + spécifique</b>	<b>Vitesse courte</b> <b>Puissance alact</b>
Semaine 3 (12/01 – 18/01)							

### Pré compétition

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (19/01 – 25/01)	<b>Éducation physique</b>	<b>Coord/proprio alignement</b>	<b>Technique de course/ Le départ</b>	<b>Vitesse Longue</b> <b>Capa alact</b>	<b>Aérobic</b> <b>De récupération ou</b> <b>PMA(suivant semaine et athlète)</b>	<b>Séance Club</b>	<b>Repos</b>
Semaine 2 (26/01 – 01/02)							
Semaine 3 (02/02 – 08/02)							



# Programmation du 110m haies

## Développement général

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (3/11-9/11)	Éducation physique Natation Judo hand	Coord° Equilibre Proprio alignement	Côtes	Gammes techniques sprint/haies Qualité appuis	Vitesse courte	Séance club	repos
Semaine 2 (10/11-16/11)			Cours : Rattrapage pont			Stage ETR Technique, vit courte	Stage Côtes, aérobie
Semaine 3 (17/11-23/11)			Compétition Cross 35 unss				
Semaine 4 (24/11-30/11)		ET PPG( par ateliers: variété recherchée)	Côtes	Aérobic PMA		Séance club	repos
Semaine 5 (1/12-7/12)		Cotes					
Semaine 6 (8/12-14/12)		Côtes					





## Programmation du 110m haies

### Développement spécifique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (15/12 – 21/12)	<b>Éducation physique</b>	<b>Coord/proprio alignement</b>	<b>Technique de course/ la foulée</b>	<b>Vitesse Longue</b> <b>Capa alact</b>	<b>Aérobie</b> <b>De récupération</b> <b>ou</b> <b>PMA(suivant semaine et athlète)</b>	<b>Compétition</b> <b>Région Nantes FFA</b>	
Semaine 2 (5/01 – 11/01)						<b>Et</b> <b>PPG + spécifique</b>	<b>Vitesse courte</b>
Semaine 3 (12/01 – 18/01)		<b>Puissance alact</b>					

### Pré compétition

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (19/01 – 25/01)	<b>Hand /EPS</b>	<b>Coord/proprio alignement</b>	<b>Technique de course/ Le départ</b>	<b>Vitesse Longue</b>	<b>Aérobie</b> <b>PMA</b>	<b>Séance Club</b>	<b>Repos</b>
Semaine 2 (26/01 – 01/02)							
Semaine 3 (02/02 – 08/02)		<b>Vitesse courte</b>					





## Programmation du 400m/ 400m haies

### Développement général

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi: 2 séances		Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (3/11-9/11)	<b>Musculation</b>	<b>Technique</b>	<b>Côtes</b>	<b>Muscul</b>	<b>Gammes techniques sprint/haies Qualité appuis</b>	<b>Repos</b>	<b>Séance club</b>	<b>repos</b>
Semaine 2 (10/11-16/11)			Cours : Rattrapage pont				<b>Stage ETR</b> Technique, vit courte	<b>Stage</b> Côtes, aérobie
Semaine 3 (17/11-23/11)			<b>Compétition</b>				<b>Séance club</b>	<b>repos</b>
Semaine 4 (24/11-30/11)		<b>Côtes</b>						
Semaine 5 (1/12-7/12)		<b>Compétition</b>						
Semaine 6 (8/12-14/12)		<b>Côtes</b>						
		<b>PPG</b>			<b>Aérobie PMA</b>			





## Programmation du 400m/ 400m haies

### Développement spécifique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 2 séances	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (15/12 – 21/12)	<b>Musculation</b>	<b>Aérobie gainage</b>	<b>Technique de course/ la foulée</b>	<b>musculation</b>	<b>Repos</b>	<b>Compétition</b>	
Semaine 2 (5/01 – 11/01)			<b>Vitesse courte</b>	<b>Vitesse longue</b>		<b>Séance club</b>	<b>Repos</b>
Semaine 3 (12/01 – 18/01)							

### Pré compétition

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 2 séances	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 (19/01 – 25/01)	<b>Musculation</b>	<b>Aérobie gainage</b>	<b>Technique de course/ Le départ</b>	<b>musculation</b>	<b>Repos</b>	<b>Séance Club</b>	<b>Repos</b>
Semaine 2 (26/01 – 01/02)			<b>Vitesse courte</b>	<b>Vitesse longue</b>			
Semaine 3 (02/02 – 08/02)							

