

Entraînements cadre FVA Demi-fond

Sem	Dates	Horaire	Lieu	Contenu*	Travail technique	Compléments*		
						U20	U18 - filles	U16 - filles
45	mer 4 nov	1730/1845	Sion Ancien-Stz Seuil		Cheville	4x 5' à 80-85% VMA, p2'	4x4'	4x3'
46	mer 11 nov	1730/1845	Sion Ancien-Stz	Fartleck court sur boucle	Cheville	3x(1'-2'-30"-2') 90-95%VMA	3x (1'-90"-30"-1'), p30", P4',	
47	mer 18 nov	1730	Sion Pont-du-R	Intraprogressif	Coordi + escaliers	2x 15' (10 à >80%, 5' > 86%)		2 x 12' (8'-4')
48	mer 25 nov	1730/1845	Sion Pont-du-R	Intra-progressif	Coordi + escaliers	3x12' (8' à >80%, 4' >86%)		3 x 10' (7'-3')
49	mer 2 déc	1730/1845	Sion Pont-du-R	Seuil à 88%VMA	Coordi + escaliers		3x (3x2' p30"), P3'	3x (3x90" p30"), P3'
50	mer 9 déc	1730	Sion Pont-du-R	Seuil à 85%VMA	Coordi + escaliers	4x 8', p3'	4x6', p3'	4x5', p3'
51	mer 16 déc	1730	Sion Pont-du-R	Intraprogressif	Coordi + escaliers	2x 17' (11 à >80%, 6' > 86%)		2x 15' (10 >80%, 5' > 86%)
52	mer 23 déc							
53	mer 30 déc							
2	mer 6 janv							
3	mer 13 janv	1730/1845	Sion AS	Fartleck moyen (16'/12') + piste	Appui et relance	4x (1'-2'-1', p1') P3', 6x200 p90" (115%)		3 blocs - 6x200
4	mer 20 janv	1730/1845	Sion AS	Fartleck long (22'/18') + piste	Appui et relance	2x (5'-1'-5', p1') P3', 6x200 p90" (115%)		2x(4'-1'-4') - 6x150
5	mer 27 janv	1730/1845	Sion AS	Fartleck moyen (18'/15') + piste	Appui et placement	3x (3'-2'-1', p1') P3', 6x200 p90" (115%)		3x(2'-2'-1') - 6x150
6	mer 3 févr	1730/1845	Sion AS	Fartleck court (11'/9')+ piste	Appui et placement	4x (30" - 45"- 30" - 1' p30") P3', 6x200 p90" (115%)		3 blocs - 6x200
7	mer 10 févr	1730/1845	Sion AS	Préfatigue (15') Piste VMA (3/2,4k)	Puissance de course	Zone FC 4x3' en Z3 (70-80%FCmax), p1', P5'. 2x500 (100%), 1000 (95%) , 2x500 p90"		Préfat. idem 2 x 400, 800, 2 x 400
8	mer 17 févr	1730/1845	Sion AS	Préfatigue (20') Piste VMA (3,6/3k)	Puissance de course	Zone FC, 3-6x course jusqu'à 85%FCmax (env.175bpm), p1', P5'. 2x500 (100%), 2x800 (95%), 2x500, p90"		Préfat. idem 2 x 400, 2 x 600, 2 x 400
9	mer 24 févr	1730/1845	Sion AS	Préfatigue (20') Piste VMA (3,2/2,6k)	Puissance de course	Zone FC, 3-5x course jusqu'à 85%FCmax (env.175bpm), p.récup à 60%fcmax,P5' 2x500 (100%), 1200 (95%), 2x500, p90"		Préfat. Idem. 2 x 400, 1000, 2 x 400
10	mer 3 mars	1730/1845	Sion AS	Préfatigue (15'/12') Piste VMA (3,6k)	Puissance de course	Double progressif 2 x 8' (Fcmax: 60% à 90%, p60% / VMA: 70-95%, p2' à 60%) P5' 1000 (95%) - 800 (97%) - 600 (100%) - 400 (103%), p60", 4 x 200 (110%) p30"		Double prog. 2x5' (allures et pauses idem) P5' Série idem
10	sam 6 mars	09h	Golf de Sion côté Rhône	Test 5km	Libre	Echauffement libre à 08h30, Edc seul., départ à 09h15, en fonction des inscriptions plusieurs groupes de départ sont possibles. Chacun sera autonome dans son chronométrage, le parcours sera envoyé en amont et marqué au sol.		
11	mer 10 mars	1730/1845	Sion AS	Préparation lactique (4,4 / 3,6)	Gainage et fréquence	V1500m : Basket 2x 600-400-200 (95%) p1'-30", P4', Pointes 1x 600(100%)-400(105%)-200(110%) p90", P8', 800 vite		2 x 500 - 300 - 150 (95%), p1'-30", P4' 1 x 500(100%)-300(105%)-150(110%), p90", P8', 800
12	mer 17 mars	1730/1845	Sion AS	Préparation lactique (4,6 / 3,8)	Gainage et fréquence	V1500m: Basket 1x 600-400-200 (95%) p1'-30", P4', Pointes 2x 600(100%)-400(105%)-200(110%) p90", P8', 1000 vite		2 x 500(100%)-300(105%)-150(110%), p90", P8', 1000
13	mer 24 mars	1730/1845	Sion AS	Préparation lactique (4,0 / 3,6)	Gainage et fréquence	V1500m: 5 x 600 tranchés (200 à 103%, 200 à 90%, 200 vite) P5', 1000 vite		V1500m: 5 x 600 tranchés (200 à 103%, 200 à 90%, 200 vite) P5', 600 vite
14	mer 31 mars	1730/1845	Sion AS	Préparation lactique (4,0 / 3,7)	Gainage et fréquence	V1500m: 4 x 800 tranchés (300 à 100%, 300 à 90%, 200 vite) P5', 800 vite		V1500m: 4 x 800 tranchés (300 à 100%, 300 à 90%, 200 vite) P5', 500 vite
15	mer 7 avr							