

PREPARATION SAISON

2010/2011

F1

* 1 match = 1 séance PMA

* Chaque séance :

- Echauffement,
- Travail d'appuis, coordination , psychomotricité,
- Capacité Aérobie ou PMA ou SL2
- Etirements.

Semaine 1 : 28/06/10 au 04/07/10

1 séance de Capacité Aérobie (Lundi) à 75% en course continue. Aux alentours de 8 kms ou 40 à 50 minutes de courses.

3 séances de Capacité Aérobie (Mercredi-Jeudi-Samedi) à 80 % VMA qui correspondent à des courses intermittentes de 1200 à 1500 mètres.

Charge totale de travail : 6 kms par séance

Lundi		Capacité Aérobie	75 % VMA
Mardi		Repos et Soins	
Mercredi		Capacité Aérobie	80 % VMA
Jeudi		Capacité Aérobie	80 % VMA
Vendredi		Repos et Soins	
Samedi		Capacité Aérobie	80 % VMA
Dimanche		Repos et Soins	

Semaine 2 : 05/07/10 au 11/07/10

3 séances au seuil lactique 2.
Prendre comme référence votre fiche « Tests Médicaux » :

-Vitesse

-Fréquence cardiaque

Lundi	SL2	Fréquence cardiaque SL2	2 fois 18mn au SL2 avec 1m30 de récup semi active
Mardi		Repos Soins	
Mercredi	SL2	Fréquence cardiaque SL2	3 fois 12mn au SL2 avec 1m30 de récup semi active
Jeudi		Repos Soins	
Vendredi	SL2	Fréquence cardiaque SL2	4 fois 6 mn au SL2 avec 3mn de récup 60% VMA
Samedi		Repos Soins	
Dimanche		Repos Soins	

Semaine 3 : 12/07/10 au 18/07/10

3 séances au seuil lactique 2.
Prendre comme référence votre fiche « Tests Médicaux » :

-Vitesse

-Fréquence cardiaque

Lundi	SL2	Fréquence cardiaque SL2	5 fois 4mn au SL2 avec 2mn récup à 60%
Mardi		Repos Soins	
Mercredi	SL2	Fréquence cardiaque SL2	2 fois 14mn de 1mn/1mn au SL2 avec 1m de récup à 60%
Jeudi		Repos Soins	
Vendredi	PMA	95% VMA	20 fois 30/30 avec récup active à 60%
Samedi		Repos Soins	
Dimanche		Repos Soins	

Semaine 4 : 19/07/10 au 25/07/10

3 séances de PMA (affûtage)

Lundi		PMA	100% VMA	2 blocs de 12 fois 30/30 avec 5mn récup passive entre blocs
Mardi			Repos Soins	
Mercredi		PMA	100% VMA	3 blocs de 15 fois 30/30 avec 5mn récup passive entre blocs
Jeudi			Repos Soins	
Vendredi		PMA	110 % VMA	2 blocs de 15 à 20 fois 15/15 avec 5mn récup passive
Samedi			Repos Soins	
Dimanche			Repos Soins	

Semaine 5 : 26/07/10 au 01/08/10

Lundi Matin		PMA		Test FIFA PMA 24 fois 150/50 en 30/35
Mardi			Repos Soins	
Mercredi			Stage DNA	
Jeudi			Stage DNA	
Vendredi			Stage DNA	
Samedi			Stage DNA	
Dimanche			Stage DNA	

Semaine 6 : 02/08/10 au 07/08/10

2 séances PMA (affûtage et récupération)

Lundi			Repos Soins	
Mardi Ou Mercredi		PMA	110% VMA	2 blocs de 15 à 20 fois 15/15 en récup semi active 5mn récup passive entre bloc
Mercredi			Repos Soins	
Jeudi			Vivacité-Vitesse	500 m de sprints cumulés maximum
Vendredi			Reprise Ligue 2 Ou Vivacité Vitesse	
Samedi			Reprise Ligue 1	
Dimanche			Reprise Ligue 1	

Bonne préparation !