



PRO PULSES
PERF

FRANCE JUNIORS OCTOBRE 2008

Séance Terrain sur pelouse
sur 4 semaines



MERCREDI

Répétition de sprints

VENDREDI

Séance Lactique



Répétition de sprints

20m à vitesse maximale ; Départ toutes les 20sec
(NE PAS REVENIR AU DEBUT à chaque sprint
= départ d'un côté puis 2^e départ de l'autre côté des 20m)

SEM 1 : 3 x 12(20m) R = 3min

SEM 2 : 3 x 15(20m) R = 3min

SEM 3 : 4 x 12(20m) R = 3min

SEM 4 : 4 x 15(20m) R = 3min

R = Récup passive entre les séries

Séance Lactique

100m : 50m à vitesse maximale + 50m décélération puis
footing ; Départ toutes les 30sec
(NE PAS REVENIR AU DEBUT à chaque sprint
= départ d'un côté puis 2^e départ de l'autre côté du terrain)

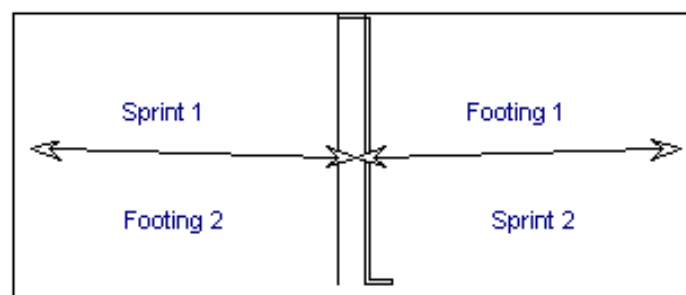
SEM 1 : 3 x 10(100m) R = 3min

SEM 2 : 3 x 12(100m) R = 3min

SEM 3 : 4 x 10(100m) R = 3min

SEM 4 : 4 x 12(100m) R = 3min

R = Récup entre les séries en footing très léger



Etirements 15min