

ENTRAÎNEMENT SUR PISTE

| SERIES | DISTANCE: (mètre) | TEMPS A REALISER | TEMPS DE REPOS | POULS (cps/mn) | OBSERVATIONS |
|--------------|-----------------------|------------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 - SERIE | 1200 | 4' 45" | 2' 25" | | |
| 2 - SERIE | 800 | 3' | 1' 30" | | |
| 3 - SERIE | 2 x 1000 | 3' 57" | 2' | | |
| 1 - SERIE | 3 x 600 | 2' 06" | 4' 12" | | |
| 2 - SERIE | 2 x 800 | 2' 48" | 5' 36" | | |
| 1 - SERIE | 4 x 200 | 38" | 1' 54" | | |
| 2 - SERIE | 4 x 400 | 1' 16" | 3' 10" | | |
| 3 - SERIE | 4 x 200 | 38" | 1' 16" | | |
| 1 - SERIE | 6 x 100 | 14" | 42" | | |
| 2 - SERIE | 4 x 200 | 28" | 1' 24" | | |
| 3 - SERIE | 6 x 100 | 14" | 42" | | |
| 4 - SERIE | 4 x 200 | 28" | 1' 24" | | |
| 1 - SERIE | 6 x 100 | 14" 5/10 | 43" | | |
| 2 - SERIE | 4 x 200 | 29" | 1' 27" | | |
| 3 - SERIE | 2 x 400 | 58" | 1' 56" | | |
| 4 - SERIE | 1 x 600 | 1' 27" | | | |
| 1 - SERIE | 5 x 50 | 6" | 20" | | |
| 2 - SERIE | 5 x 50 | 6" | 20" | | |
| 1 - SERIE | 1 x 60 | 7" 2/10 | 20" | | |
| 2 - SERIE | 1 x 50 | 6" | 20" | | |
| 3 - SERIE | 2 x 40 | 4" 8/10 | 20" | | |
| 4 - SERIE | 2 x 30 | 3" 8/10 | 10" | | |
| 1 - SERIE | 2 x 50 | 6" 2/10 | 20" | | |
| 2 - SERIE | 2 x 50 | 6" | 30" | | |
| 3 - SERIE | 2 x 50 | 5" 8/10 | 30" | | |
| 1 - SERIE | 30 | 4" | 30" | | |
| (5 x 90 m.) | 30 | relachement | | | |
| | 30 | 4" | 30" | | |

Attention les temps sont pour des athlètes confirmés
 Pour commencer rajoutez au moins 40% des temps !

CIRCUITS DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE (boîte française)

| N° ex. | EXERCICES | nb répèt. |
|--------|-----------------------|-----------|
| 1 | quadri statiques | 1' 15" |
| 2 | montée de banc | 20 |
| 3 | abdos fâf medcin ball | 20 |
| 4 | rétablissement | 6 |
| 5 | lombaires (5kg) | 10 |
| 6 | 5 bons | |
| 7 | dév. Couchés | 10 |
| 8 | écartés couché (10kg) | 10 |
| 9 | rotateur médecin ball | 20 |
| 10 | contre haut | 6 |
| 11 | pompes | 10 |
| 12 | tractions | 10 |

Exercices pouvant être réalisés sans matériel particulier. Il peut faire l'objet d'un circuit répété 7 fois avec 1' 30" de récup.

| CIRCUIT A | date : | Durée: | récup. 1' 30" | | | | |
|-----------------------|--------|--------|---------------|---|---|---|---|
| fréquences cardiaques | | | repos : | | | | |
| passage n° | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| fin de circuit | | | | | | | |
| après récup. | | | | | | | |

| CIRCUIT B | date : | Durée: | récup. 1' 30" | | | | |
|-----------------------|--------|--------|---------------|---|---|---|---|
| fréquences cardiaques | | | repos : | | | | |
| passage n° | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| fin de circuit | | | | | | | |
| après récup. | | | | | | | |

| CIRCUIT C | date : | Durée: | récup. 1' 30" | | | | |
|-----------------------|--------|--------|---------------|---|---|---|---|
| fréquences cardiaques | | | repos : | | | | |
| passage n° | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| fin de circuit | | | | | | | |
| après récup. | | | | | | | |

commentaires :

| CIRCUITS | Numéro de l'exercice | | | | | | |
|----------|----------------------|---|---|----|---|---|----|
| A (x6) | 1 | 6 | 5 | 8 | 4 | 2 | 11 |
| B (x7) | 8 | 2 | 3 | 10 | 7 | 5 | 12 |
| C (x6) | 1 | 6 | 7 | 9 | 4 | 5 | 2 |