

**Coach : Antoine GIRARDET**  
**Groupe : Confirmé / Compétition**

<b>Mercredi</b>	<b>Cycle hivernale avec augmentation du volume</b>	
<b>06/03/19</b>	Bloc de volume de l'hiver avec des intensités faibles d'entraînement. Charge importante des efforts courts et très courts (filère anaérobie lactique et alactique). Entretien de la force maximale et des qualités de pied. (pliométrie). Maintien des qualités de vitesse maximale aérobie (VMA).	
<b>Entrainement</b>	<p><b><u>Séance Renforcement et Sprint</u></b></p> <p>-&gt; Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- footing</li> <li>- éducatifs / gammes athlétiques</li> <li>- accélérations +++</li> <li>- foulées bondissantes, etc...</li> </ul> <p>-&gt; <b>Mix d'exercices de renforcement musculaire et de sprints</b></p>	<p><b><u>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</u></b></p> <p>Les séances d'Uriage Running ne suffisent plus en terme de volume pour cette période ! Il faut construire une base d'endurance fondamentale importante en réalisant des sessions d'entraînements à allure très cool (endurance 1, inférieur à 75% de votre FC max). C'est l'hiver et aussi l'occasion de pratiquer d'autres sports d'endurances comme le ski nordique ou le ski de randonnée. Ces activités présentent l'avantage d'être en altitude, avec peu d'incidence sur les articulations, contrairement à la course à pied, et permettent de sortir de la routine de l'entraînement en course à pied. A vos planches !</p>
<b>Précisions</b>	Accélérations maximale sur les sprints	

Matériel: chaussures Type chemin + frontale

Lieu: Parc d'Uriage

<b>Mercredi</b>	<b>Cycle hivernale avec augmentation du volume</b>	
<b>13/03/19</b>	Bloc de volume de l'hiver avec des intensités faibles d'entraînement. Charge importante des efforts courts et très courts (filère anaérobie lactique et alactique). Entretien de la force maximale et des qualités de pied. (pliométrie). Maintien des qualités de vitesse maximale aérobie (VMA).	
<b>Entrainement</b>	<p><b><u>Séance Renforcement / VMA courte :</u></b></p> <p>-&gt; Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- footing</li> <li>- éducatifs / gammes athlétiques</li> <li>- accélérations +++</li> </ul> <p>-&gt; <b>Mix d'exercices de renforcement musculaire, suivi d'une VMA courte (2x 8min de 30"x30")</b></p>	<p><b><u>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</u></b></p> <p>Les séances d'Uriage Running ne suffisent plus en terme de volume pour cette période ! Il faut construire une base d'endurance fondamentale importante en réalisant des sessions d'entraînements à allure très cool (endurance 1, inférieur à 75% de votre FC max). C'est l'hiver et aussi l'occasion de pratiquer d'autres sports d'endurances comme le ski nordique ou le ski de randonnée. Ces activités présentent l'avantage d'être en altitude, avec peu d'incidence sur les articulations, contrairement à la course à pied, et permettent de sortir de la routine de l'entraînement en course à pied. A vos planches !</p>
<b>Précisions</b>	Accélérations à 90-95% de VMA sur les intensités	

Matériel: chaussures Type chemin + frontale

Lieu: Parc d'Uriage