

HAMIDA PLAN D'ENTRAÎNEMENT 2007

Coach Farid Hamida
www.farid-hamida.onmetri.com

Comme la période de reprise vous effectuez 2 x les entraînements ...

On arrive à la période foncière, on va continuer la natation avec un travail de renforcement muscu, le vélo un peu de technique foncier et en course à pied technique et un peu de vitesse sous forme de 30'' vite 30'' lent bon entraînement !!!!

Semaine :		3 au 9 Dec	
Semaine :		10 au 16 Dec	
Période : FONCIER			
<p>ech sec</p> <p>200 C - 100 4N /x2 R°15"</p> <p>8 x 50 R°10" W gainage et amp</p> <p>4 C prog 2 C z2 2 C z3</p> <p> </p> <p>4 x 400 R°20"</p> <p>1 C z2 1 (8x50 spé r°10")</p> <p>6 x 50 Elast R°15" 3 C 3 Spé</p> <p>3 x 25m DP R°30" 2 C 1 Spé</p> <p> </p> <p>200 c 3/5 tps</p>	<p>ech sec</p> <p>300 C/B/D pull amp /50</p> <p>5 x 100 4N R° 10"</p> <p>2 x 75 C (25vit-50 amp)</p> <p> </p> <p>2 x 300 C R°15" 1 z2 1z3</p> <p>700 Palm Plq Tee-shirt</p> <p>4 x 25 m C W fq bras R°30"</p> <p> </p> <p>2x100 c</p> <p>50 dos a 2 bras</p>	<p>ech sec</p> <p>3 x 30" gainage pompe R°30"</p> <p> </p> <p>400 4N palm</p> <p>50 P+100 C /x3 R°20"</p> <p>2 x 75 C (25vit-50 amp)</p> <p> </p> <p>8 x 200 C z2 R° 15"</p> <p>3 x 150 PPE R°20" tee-shirt 2 C 1 D</p> <p>4 x 25 C (15rap-10 amp) R°30"</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total KM</p> <p style="text-align: center;">3 1:00 3 1:00 3 1:00 9,1</p>
<p>Educ vélo route ou vtt</p> <p>20' échauf</p> <p>5x (1' jbe gauche 1' jbe droite 1' les 2</p> <p>5' souple</p> <p>5x (15" hypervélocité 45" souple)</p>	<p>Endurance</p> <p>sortie groupe foncier petit plateau</p> <p>vélocité</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total km</p> <p style="text-align: center;">0 30,0 1:20 50,0 2:00 80,0</p>	
<p>technique : 15' échauf, puis</p> <p>50m talon fesses, 50 normal</p> <p>50 montée de genoux, 50 normal le tout 3X.</p> <p>12x30" vite 30" lent puis récup 15'</p> <p>Pensez aux étirements</p>	<p>footing souple allure 1</p> <p>finir avec 6 accélérations de 50m</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total km</p> <p style="text-align: center;">0 8,0 0:50 12,0 1:00 20,0</p>	<p style="text-align: right; font-size: small;">Total Heures</p> <p style="text-align: center;">7:20</p>

3ème et 4ème semaine d'entraînement

Une bonne séance de décrassage après les réveillons,**PAS DE PISCINE SEMAINE DU 24 AU 31 dec Uniquement la Corrèze.**

Semaine :		17 au 23 Dec	
Semaine :		24 au 31 Dec	
Période : FONCIER			
<p>ech sec</p> <p>300 C/Spé /25</p> <p>12 x 50 C R°10"</p> <p> </p> <p>8 x 100 z2 R°10" + 2 x 25 R°30" /x2</p> <p>1 C 1- 4N</p> <p> </p> <p>3 x 200 R°20" 1- 4N pull 2C PPE</p> <p>3 x 25m R°1' 1P 1B 1C</p> <p> </p> <p>150 ra souple souple souple !!!</p>	<p>ech sec</p> <p>200 4N +100D amp</p> <p>300 Jb Palm ondu V/D/50</p> <p>10 x 25 C prog/3 R°20" amp</p> <p> </p> <p>4 x 400 C R°20" 1z2 1z3</p> <p>200 PP 200 Plq</p> <p>4 x 25 m C W fq bras R°30"</p> <p>prise de tps 50 NL</p> <p>2 x 100 D amp R°10"</p>	<p>ech sec</p> <p>50D-100 C Ed-200 4N</p> <p>6 x 25 Jb C prog R°20"</p> <p> </p> <p>12 x 100 NI z2 R°10"</p> <p>2 x 200 C Plq elast R°20"</p> <p>20 x 50 NI z2 R°10"</p> <p> </p> <p>300 D/C/100 amp</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total KM</p> <p style="text-align: center;">3,4 1:10 3,2 1:10 3 1:00 9,6</p>
<p>Educ vélo route ou vtt</p> <p>20' échauf</p> <p>10X 20" hyper vélocité P.Plat 40" lent</p> <p>5' souple puis 10x30" vite 1' lent</p> <p>départ en danseuse puis récup</p>	<p>Sortie groupe</p> <p>parcours valonnés</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total km</p> <p style="text-align: center;">0,0 40,0 1:30 50,0 2:00 90,0</p>	
<p>15' échauf, puis</p> <p>4 X 100 progressif</p> <p>2x (5x 200 rapide récup 1') RIS 800</p> <p>puis récup souple</p> <p>Pensez aux étirements</p>	<p>footing souple valonné</p> <p>finir avec 6 accélérations de 50m</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Total km</p> <p style="text-align: center;">0,0 8,0 1:00 12,0 1:00 20,0</p>	<p style="text-align: right; font-size: small;">Total Heures</p> <p style="text-align: center;">8:50</p>

BONNE ANNEE 2007