



# PLANNING PREVISIONNEL de l'ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Janvier – Juin 2024

**Mardi 18h30-20h, Cité Universitaire (sauf modification)**

**Responsable : Dominique**



Date	Contenu		
09/01/24	Echauffement type 15-20'	Footing en terrain varié 45' + 15' AR lecture de carte/définition	Simulation Symboles IOF
23/01/24	Echauffement type 15-20'	Footing en terrain varié 45' + 15' AR lecture de carte/définition	Simulation Point Attaque-Ligne d'Arrêt
06/02/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné court : 45''-30'' / 1'-1' ; 4 séries de 10', R 3'	Simulation Environnement du poste + Analyse chpt MD du 04/02
20/02/24	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire : 45''-30''	Simulation Points Appui
05/03/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné long : 3'-1'30'' / 4'-2' / 4'-2' / 3'-1'30'' ; 2 séries, R 3'	Simulation Itinéraires
19/03/24	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire : 45''-30''	Simulation Terrain CFC + Analyse course du 17/03
02/04/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné progressif : 30''-30'' / 1'-1' / 2'-1'30'' / 3'-2' / 4'-2' ; 2 séries, R 5' actif	Simulation Relief
16/04/24	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire : 1'-30''	Simulation Relief (falaises)
30/04/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné court en pyramide : 30''-30'' / 45''-30'' / 1'-1' / 1'-1' / 45''-30'' / 30''-30'' ; 5 séries, R 3'	Simulation Itinéraires
14/05/24	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire : 1'-30''	Simulation Boussole
28/05/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné long en montée/descente : 3'-1'30'' actif / 4'-2'actif / 4'-2' actif / 3'-1'30'' actif ; 2 séries, R3'	Simulation Sprint (nature poste, obstacles)
11/06/24	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire : 1'-30''	Simulation Sprint (itinéraires)
25/06/24	Echauffement type 15-20'	Fractionné progressif en pyramide : 1'-1' / 2'-1'30'' / 3'-2' / 4'-2' / 5'-2' / 4'-2' / 3'-2' / 2'-1'30'' / 1'-1'	Questionnaire Balises + Analyse chpt Sprint du 16/06