



PLANNING PREVISIONNEL de l'ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Janvier – Juillet 2025

Mardi 18h45-20h30, Cité Universitaire

Responsable : Dominique



Date	Contenu		
07/01/25	Footing 30' - circuit à suivre à allure régulière	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Environnement Poste
21/01/25	Footing 30' - circuit à suivre en terrain varié	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Choix Itinéraire
04/02/25	Footing 30' - circuit à suivre allures variées	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Relief
18/02/25	Echauffement + Gammes	Fractionné court 30''-30'' ; 2 séries de 20'	Simulation Visées + Analyse course du 9 février
04/03/25	Echauffement + Gammes	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Point Attaque-Ligne d'Arrêt
18/03/25	Echauffement + Gammes	Fractionné court 1'-1' ; 2 séries de 20'	Simulation Suivi Itinéraire + Analyse course du 9 mars
01/04/25	Echauffement + Gammes	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Relief
15/04/25	Echauffement + Gammes	Fractionné long 3'-1'30'', 2 séries de 18'	Simulation Lecture Cartes CFC
29/04/25	Echauffement + Gammes	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Lecture Cartes CFC
13/05/25	Echauffement + Gammes	Fractionné long 4'-2' ; 2 séries de 18'	Simulation Environnement Poste Sprint
27/05/25	Echauffement + Gammes	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Choix Itinéraire
10/06/25	Echauffement + Gammes	Fractionné pyramide 45''-45''-1'30''-1'-3'-1'30''-3'-1'-1'30''-45''-45'' ; 3 séries de 15'30''	Simulation Suivi Itinéraire Sprint
24/06/25	Echauffement + Gammes	Gammes – Circuit Training – Renforcement musculaire	Simulation Lecture Cartes Sprint
08/07/25	Echauffement + Gammes	Jeux de Condition Physique	Simulation Plots