

# PLANNING PREVISIONNEL de l'ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Septembre – Décembre 2023

Mardi 18h30-20h, Cité Universitaire

Responsable : Dominique



Date	Contenu		
12/09/23	Echauffement type 15-20'	Test VMA : demi-Cooper	Simulation Légende et Symboles IOF
26/12/23	Echauffement type 15-20'	Test VMA : Vameval	Simulation Environnement du poste
10/10/23	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire	Analyse courses des 01 et 08/10
24/10/23	Echauffement type 15-20'	Fractionné court : 30''-30'' / 45''-30'' / 30''-30'', série de 10'	Simulation Sprint et terrains CNE
07/11/23	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire	Simulation Choix Itinéraire
21/11/23	Echauffement type 15-20'	Fractionné long : 3'-1'30, 3 séries de 9' ou 12'	Simulation Relief + Analyse course du 19/11
05/12/23	Echauffement type 15-20'	Circuit Training - Renforcement musculaire	Simulation Relief + Analyse courses du 03/12
19/12/23	Echauffement type 15-20'	Fractionné progressif	Simulation Point Attaque-Ligne d'Arrêt