

## CFA - Programme d'entraînement groupe U15 demi-fond

Sem.	Date	Filière		Programme
1	mardi 22 septembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	30' Echauffement - 20' technique de course - 45' préparation physique générale (Circuittraining - 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage) - entre chaque tour 5' Jogging) - 10' étirements
	vendredi 25 septembre 2015	Caé	Capacité aérobie	25' Echauffement - 20' technique de course - 4 x 2 tours à 540m Kirchberg (80% VMA) - R: 2' - 10' Footing - 10' étirements
2	mardi 29 septembre 2015	Caé	Capacité aérobie	25' Echauffement - 20' technique de course - 4 x 2 tours à 540m Kirchberg (1 tour 75% VMA - 2 tour 85% VMA) - R: 3' - 10' Footing - 10' étirements
	vendredi 2 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	25' Echauffement - 20' technique de course - 40' préparation physique générale (Circuittraining 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage) - entre chaque tour 5' Jogging) - 10' étirements
	samedi 3 octobre 2015	Coupe des Jeunes - Piste		Diekirch
3	mardi 6 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	25' Echauffement - 20' technique passage haies - 40' préparation physique générale (Circuittraining - 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage, renforcement de la musculature des jambes / pieds) - entre chaque tour 5' Jogging) - 10' étirements
	vendredi 9 octobre 2015	Caé	Capacité aérobie	25' Echauffement - 20' technique de course - 4 x 2 tours à 540m Kirchberg (1 tour 80% VMA - 2 tour 95% VMA) - R: 3' - 10' Footing - 10' étirements
	samedi 10 octobre 2015	Caé / PPG /PAA		Stage - INS: Matin: 40' Footing + 45' préparation physique générale; Après-midi: 25' Echauffement - 25' technique de course - Travail en côtes 2x10x30m r: 1' - R: 4' - 10' Footing
4	mardi 13 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	20' Echauffement - 20' technique de course - <b>Test VMA 6'</b> - 30' préparation physique générale (Circuittraining - 2 tours de circuit à 10 exercices (gainage)) - 10' étirements
	vendredi 16 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique passage haies - 30' préparation physique générale (Circuittraining - renforcement membres supérieure avec bande physio - entre les tours: 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing)) - 10' étirements
5	mardi 20 octobre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km), 20' technique de course, Séance VMA 2 x 7 x 200m à VMA 95% r: 1'; R: 3', 10' Footing, 10' étirements
	vendredi 23 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	20' Echauffement - 20' technique passage haies - 20' travail dans les escaliers - 30' préparation physique générale (Circuittraining - 2 tours de circuit à 12 exercices (gainage) - entre les 2 tours: 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing)) - 10' étirements
	dimanche 25 octobre 2015	Cross Gent		LOTTO CROSSCUP RELAYS
6	mardi 27 octobre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 25' technique passage haies - 30' préparation physique générale (Circuittraining - 2 tours de circuit à 12 exercices (gainage) - entre les 2 tours: 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing) - 10' étirements
	vendredi 30 octobre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km), 20' technique de course, Séance VMA 2 x 5 x 300m à VMA 95% r: 1'; R: 3', 10' Footing, 10' étirements
<b>Vacances Toussaint</b>				
7	mardi 10 novembre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique de course - séance VMA 3x6x(30" - 30") R: 3' - 10' Footing - 10' étirements
	vendredi 13 novembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 25' technique passage haies - 40' préparation physique générale (Circuittraining - 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage, renforcement de la musculature des jambes / pieds) - entre les tours 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing) - 10' Footing
	dimanche 15 novembre 2015	Cross 1		
8	mardi 17 novembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique passage haies - 40' préparation physique générale (Circuittraining - 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage) - entre les tours 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing) - 10' Footing
	vendredi 20 novembre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km); 25' technique de course; séance VMA 5x600m (93% VMA) - R: 2'; 10' Footing; 10' étirements
	samedi 21 novembre 2015	Caé / PPG /PAA		Stage - INS: Matin: 40' Footing + 45' préparation physique générale; Après-midi: 25' Echauffement - 25' technique de course - Travail en côtes 2x8x40m r: 1' - R: 5' - 10' Footing
9	mardi 24 novembre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km); 25' technique de course; séance VMA 4x800m (92% VMA) - R: 2'30"; 10' Footing; 10' étirements
	vendredi 27 novembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique de course - 20' travail dans les escaliers - 25' préparation physique générale (Circuittraining - 2 tours de circuit à 10 exercices (renforcement membres supérieure avec bande physio) - entre les tours 7' (100m rythme soutenu - 100m Footing) - 10' étirements
	dimanche 29 novembre 2015	Cross 2		

**CFA - Programme d'entraînement groupe U15 demi-fond**

10	mardi 1 décembre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 30' technique de course - séance VMA 2x8x(30" - 30") R: 3' - 10' Footing - 10' étirements
	vendredi 4 décembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique passage haies - 40' préparation physique générale (Circuittraining - 3 tours de circuit à 10 exercices (gainage + renforcement bras) - entre les tours 6' (100m rythme soutenu - 100m Footing) - 10' étirements
	dimanche 6 décembre 2015	Cross 3		
11	mardi 8 décembre 2015	PAA	Puissance anaérobie alactique	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km) - 20' technique de course - 5x40m départ arrêté debut (1xsub. - 3x max) - P: 2', 5x30m départ lancé (1xsub. - 3x max) - P: 2', 5x40m max différentes positions de départ - P: 3' - 10' Footing - 10' étirements
	vendredi 11 décembre 2015	PPG	Préparation Physique Générale	20' Echauffement - 20' technique de course - 20' travail dans les escaliers - 20' préparation physique générale (médecine ball) - 10' Footing - 10' étirements
	dimanche 13 décembre 2015	Cross 4		
12	mardi 15 décembre 2015	VMA	Vitesse Maximale Aérobie	10' Footing tranquille + 10' sur piste (rythme ± 4'50"/km); 25' technique de course; séance VMA 3x1000m (90% VMA) - R: 3'; 10' Footing; 10' étirements
	vendredi 18 décembre 2015	Lafmeeting 1 Coque		
Vacances de Noël				
	samedi 19 décembre 2015	Caé / PPG / PAA		Stage Echternach: Matin: 30' Footing + 45' préparation physique générale (Thera-Band + Stabilisation + Travail pieds) - 15' étirements; Après-midi: Treppeltour 2h30
	dimanche 20 décembre 2015	Caé / PPS / Paé		Stage Echternach: Matin: 20' Jeux - 20' technique de course - Circuit "tout terrain" 3x12' - R: 4' - 10' étirements; Après-midi: 20' Echauffement - 20' technique de course - 3x(40" - 35" - 30" - 25" - 20") - r: zreck op den Départ; R: 4' - 10' Footing