

# SEANCES DE SPRINT

## SEANCES AEROBIE(exemples)

20' de footing, étirements , puis :

allure p.m.a à 110% de la p.m.a selon le niveau de l'athlète et la distance

- 1 10x10''/10'' R 8 x 15''/15'' R 6 x 20''/20'' R 4 x 30''/30'' R 2 x 45''/45'' R 1 x 60''
- 2 2 x10x150m avec 50m marché R = 6'
- 3 3 x 3 x 300m avec r = 100m marché R =5'
- 4 2 x 5 x 300m avec 100m marché R = 6'
- 5 (400m-300m-200m-100m) x 3 r =100m R =5'
- 6 (30''/30''-1'/1'-1'30''/1'30''-1'/1') x2 R=5'
- 7 (100m-150m-150m) x 4 , r=50m trottiné, R= 300m trot sur pelouse ou 100m marché  
puis : 10' d'étirements
- 8 3 x 300m r=1'30 R =5'—6 x 150m r=50m R=5'—6 x 50m en va et vient

## SEANCES MIXTES

### SPRINT COURT

- 1 (4 x 250m r=90'')-R=7' ;(5 x 200m r=60'') R=8' ;( 6 x 150m r=50m marché) INT=75%
- 2 (5 x150m r=50m) R=10' (5 x 120m r=80m ) R=10' (5 x 100m r=100m) INT=85%
- 3 (250m-150m) x 3r=1' à 1'30'' R=10' INT=85%
- 4 (2 x 150m)-(2 x 200m)-(2 x 250m) r=distance courue R=10' INT=85%

### SPRINT LONG

- 1 (3 x 300m r=2') R=10'-(4 x 250m r90'') R=10'-(5 x 200m r=60'')-R=10'-(6 x 150m r=50m)  
INT=75%
- 2 (300m-400m-500m)-(500m 400m 300m) r=400m de trot -R=10' INT=75%
- 3 (300m-300m-200m) - (300m-200m-300m) - (200m-300m-300m) r=50m R=10' INT=75% à  
85%

## SEANCES VITESSE COURTE

### 1 SEANCES DE MISE EN ACTION

- **DEPART** debout pieds sur la même ligne sur 15 à 25m en bascule (notion de déséquilibre)
- **DEPART** mains sur les genoux sur 15m à 25m
- **DEPART** action de la jambe AR (debout en planche jb avt tendu ,jb AR allongee)  
(en trépied jb AR allongée)  
(avec 1 seul block avt jb AR tendu)
- **DEPART** avec les 2 block sur la même ligne
- **DEPART** avec résistance (chariot- pneu-speedy résistor etc...)

### SEANCES DISTANCES COURTES

en block ou accroupi

- (3 x 15m) x 3 -(3 x 35m ) x 2
- (20m-30m-40m)-(30m-40m-50m)-(40m-50m-60m)
- (3 x 30m)-(3 x 40m)-(3 x 50m)
- (3 x 40m)-(3 x 50m)-(3 x 60m)
- 2 x (20m-30m-40m-50m-60m)
- 2 x (30m-40m-50m-60m-80m)
- (20m à 30m lancée ) x fois
- vitesse sur lattes en fréquence et en amplitude
- exercices de survitesse sur 30m à 60m
- $\triangle_{20m}$   $\triangle_{20m}$   $\triangle$  sur 60-80-100m acc sur 6 à 8 foulées  
à chaque plot en virage
- 3 à 4 x 60m en marche athlétique rapide

## SEANCES D'ENDURANCE VITESSE

### TRAVAIL EN VARIATION D'ALLURE

#### coureurs de 200m

- 3 x 60m en vite-relache-vite ; 3 x 60m en palier ; 3 x 60m en progressif r=3' ;R=8/10'
- 3 x 60m en palier ;3 x 90m en palier ;3 x 120m en palier r=3' ; R=10'
- Idem en vite relâché vite
- 2 x 150m vite-relaché-vite – 3 x 120m v-r-v
- Idem en palier

#### coureurs de 400m

- 4/5 x 150m (60m vite + 40m à 60% + 50m max) R=7'
- 5/6 x 120m (40m vite + 40m à 60% + 40m max) R=7/8'
- 4 x 170m (80m vite + 40m à 60% +50m max R=12'

### TRAVAIL ALLURE CONSTANTE

#### coureurs de 200m

- (60m-80m-100m) x 3 I=90% r=3' R=8'
- (2 x 120m) x 3 I=90% r=3' R=8'
- (80m-100m-120m-150m) I=95% R=7 à 8'
- (60m-r=5'-120m) x 3 R=10'
- (60m-120m-60m) x 2 r=5' R=10'
- (3 x 120m) I=100% R=10' à 12'
- (3 x 150m) I=100% R=10' à 15'

#### coureur de 400m

- (3 x 80m-3 x 150m-1 x 200m) I=95% r=3' : 80m ;6' :150m R=10à15'
- (30m-60m) (40m-80m) (60m-120m) + 250m
- 3 x (30m-40m-30m) + (120m -150m) ou (80m - 120m)
- (80m-100m-120m-150m-120m-100m-80m) I=90à95% R=7' à 10'

- (100m-150m-200m-150m-100m) I=90 à 95% R= 7 à 10'
- (60m-80m-100m / 80m-100m-120m / 100m-120m-150m) I=90à95% r=3à5' R=10'

#### SEANCES SPECIFIQUES 200M

- (120m + 80m) x 2 I=100% r=1' R=15'
- (2 x 180m) I=100% R=20'
- [2 x 220m-(150m max + 30m relâché + 40m max)] R=20'
- (120m + 60m) x 3 I=100% r=3' R=10'
- 60m-80m-100m-150m-200m r = 4'-6'-8'-12'
- [3 x 160m-(80m max +40m relâché + 40m max)] R=complete
- (4 x 40m en va et vient ) x 3 à 4 fois I=100% R=15 à 20'

#### SEANCES SPECIFIQUES 400M

- (250m-R=15'-200m-R=12'-150m) I=100%
- (3 x 250m) I=100% R=15'
- (200m-+-200m) r=1' à 1'30 ; (250m + 150m) r=1' à 1'30 I=100% R=20'
- (500m-300m) R=20'
- (300m en 34''-36''+200m de trot+100m vite) (200m en 22''5-23''5+100m de trot + 200m en 24''-25'') (3 x 150m avec 60m vite le reste dans l'allure)
- (200m + 100m de trot +100m vite) ;(150m vite + 200m de trot + 150m vite)
- (250m +200m de trot + 150m + 100m de trot + 100m vite)