

CYCLE I 2025/2026

Vitesse / Sauts / Lancers / Epreuves combinées

	Du 31/08/2026 Au 06/09/2026	Du 07/09/2026 Au 13/09/2026	Du 14/09/2026 Au 20/09/2026	Du 21/09/2026 Au 27/09/2026	Du 28/09/2026 Au 04/10/2026	Du 05/10/2026 Au 11/10/2026	Du 12/10/2026 Au 18/10/2026	Du 19/10/2026 Au 25/10/2026
Lundi Ile aux sports 18h30-20h15 Bastien Laurent	Footing 15' Mobilité Educatifs VMA PPG	PPG Footing 15' Mobilité Éducatifs / Activo' PPG Récup' 5'	Educatifs Mobilité Echauffement Vitesse Proprioception Alignements Travail de Pied Récup' 5'	VMA Footing 20' Lignes tempo 100m 4x45"/45" r3' 4x1'/45" r3' 4/8x45"/30" Récup 10' Etirements	TEST Anaérobique Lactique R8' 4x200 R temps de course +10"	PPG Footing 15' Mobilité Éducatifs / Activo' Circuit PPG Récup' 5'	Vitesse Placée Lancée 2x (2x50) Fréquence r1' r4' R8' 4x50 Amplitude r4' R8' 4x80(2Lg+2Vir) r4'	PPG Footing 15' Mobilité Éducatifs / Activo' Circuit PPG Récup' 5'
Mardi Ile aux sports 18h30-20h15 Kevin Laurent	VMA Footing/éducatifs 15' 4x30"/30" R3' trottiné 3x1'/1' R3' trottiné 4/8x30"/30" Récup' 5' Etirements au sol	Educatifs Mobilité Echauffement Vitesse Proprioception Alignements Travail de Pied Récup' 5'	Footing 20' Educatifs VMA PPG	TEST VMA + 6x200 R temps de course	VITESSE Placée Lancée Training sur herbe Echauffement vitesse 2x(2x40) Fréquence r1' r4'/R8' 4x40 Amplitude r4'/R8' 4x60(2Ld+2Vir) r4' Récup' 5'	VMA 110%/105% Footing 20' Mobilité Lignes tempo 100m 3x200 r3' 3 x300 r3' 3 x200 Récup 5' Etirements	Educatifs Mobilité Echauffement Vitesse Proprioception Alignements Travail de Pied Récup' 5'	VMA 110%/105% Footing 20' Mobilité Lignes tempo 100m 4x200 r3' 3 x300 r3' 3 x200 Footing 5' Etirements
Mercredi Vaurouzé	Lancer	Lancer	Lancer	Lancer	Lancer	Lancer	Lancer	Lancer
15h45-16h45 Lancers	PPG Footing 15' Mobilité Éducatifs / Activo' PPG Récup' 5'	VITESSE Placée Lancée Training sur herbe Echauffement vitesse 2x(2x40) Fréquence r1' r4'/R8' 4x40 Amplitude r4'/R8' 4x60(2Ld+2Vir) r4' Récup' 5'	Côtes forte pente (Le long du Vaurouzé) Footing 20' 6 x montée Rond-Point R en descente RAC terrain souple10'	TEST VMA + 6x200 R temps de course	Educatifs Mobilité Echauffement Vitesse Proprioception Alignements Travail de Pied Récup' 5'	VITESSE / HAIES Dynamique Lancée Fréquence /Tréping	COTES Echauffement Vitesse 3x (3x60+100) r5' Ou 3x (4x 80) R5'	COTES Echauffement Vitesse 3x (3x60+100) r5' Ou 3x (4x 80) R5'
17h-18h45 Brice Kevin Laurent								TECHNIQUE HAIES
Jeudi Ile aux sports 18h30-20h15 Laurent	Educatifs R footing Mobilité Echauffement Vitesse Proprioception Alignements Travail de Pied Récup' 5'	VMA Footing 15' Lignes tempo 100m 4x30"/30" R3' 3x1'/1' R3' 4x30"/30" Récup' 5' Etirements	VITESSE Dynamique Lancée Training sur herbe Echauffement Vitesse Fréquence /Tréping Récup' 5'	PPG Footing 15' Mobilité Éducatifs / Activo' PPG Récup' 5'	VMA 110%/105% Footing 20' + Mobilité Lignes tempo 100m 4x200 r3' 2 x300 r3' 2 x200 Récup 5' Etirements	COTES Footing 15' 3x80m r en descente R6' 3x80m r en descente	VMA 110% 4x200 R3' 4 à 6x 200	Vitesse Placée Lancée 2x (2x50) Fréquence r1 r4' R8' 4x50 Amplitude r4' R8' 4x80(2Lg+2Vir) r4'
Vendredi 18h30-20h15 Kevin				SAUTS	SAUTS	SAUTS	SAUTS	SAUTS
Vendredi Musculaton 17h00-18h30 18h30-20h00	X	X	Hypertrophie	Hypertrophie	Test Force Max	Isométrie	Isométrie	Excentrique
Samedi Dimanche	Mobilité Etirements	Mobilité Etirements	Footing 30'/45' Mobilité	Mobilité Etirements	Mobilité Etirements	Mobilité/Etirements 5 km de La Flèche (Non conseillé)	Mobilité Etirements	Mobilité Etirements