Programmation cycle II Minime / Découverte

	Du 2 au 8/11	Du 9 au 15/11	Du 16 au 22/11	Du 23 au 29/11	Du 30/11 au 6/12	Du 7 au 13/12	Du 14 au 20/12
LUNDI	Renforcement PPG	Proprioception Alignements Travail de pieds	Footing 20' Éduc' Ligne tempo 2x6x200	Renforcement PPG	Proprioception Alignements Travail de pieds	Vitesse	VMA Courte 110%/105% R tps de course 4x100 R3' / 300 R3' 3 à 6x200
MARDI	Vitesse Longue VMA courte Sauts	Hauteur	Renforcement PPG	Vitesse Longue Spé 400 / 800 Sauts	Javelot/poids	Fondamentaux de course (Obstacles)	Spé 400 VMA courte Spé 5Km
MERCREDI	Poids Hauteur	Férié	Fondamentaux De course (Obstacles) Longueur/triple Liaison course impulsion	Javelot Perche	Fondamentaux de course (Le départ) Poids	Aérobie/ Marche Disque	Perche Phases de course + relais
JEUDI	VMA courte Seuil	Fondamentaux De course (Foulé)	Longueur/triple	Vitesse Longue Seuil	Proprioception Alignements Travail de pieds	Perche	Vitesse courte Seuil
VENDREDI	Footing 15' 2x 3x 30"/30" / R3'/ 3x 45"/45"	Fondamentaux De course (Foulé)	Poids + Technique	Footing 15' 2x 4x 200	Hauteur	Longueur Triple saut	Footing 15' 2x 3x 300
Compétition Minimes	Cross USM		Cross Allonnes	Triathlon salle Montfort le Gesnois	05/12Départementaux lancers longs 06/12Cross JAMG	13/12 Chpts 72 en salle	Cross du Houssay