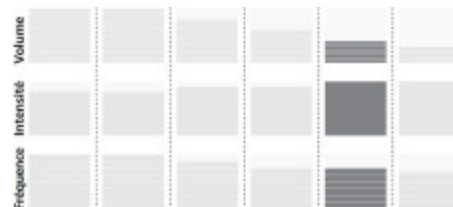


Préparation: Deux semaines avant la compétition

Les unités d'entraînement se caractérisent maintenant par une intensité maximale, proche de celle rencontrée en compétition.

Le volume d'entraînement est réparti sur un grand nombre de séances courtes. Il est ainsi possible de garder une intensité maximale dans le cadre de ces petites unités.



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

Volume: 8 heures

Le volume est restreint. En comparaison avec la semaine 6, il a diminué de 70% environ: distances courtes, pauses longues, nombre de répétitions réduit, durée des unités faible.

Intensité: 100%

Elle est maximale: courir le plus vite possible.

Fréquence: 6 unités

Plus de diminution au niveau de la fréquence des entraînements. Les unités doivent cependant être très courtes.

Entraînement du sprint

«Les temps de course mesurés lors de l'entraînement fournissent à toi et à ton entraîneur des indices sur ton état de forme. Il ne s'agit plus de se retenir ni de s'économiser.»

Entraînement de la force

«Respecte aussi de longues pauses qui permettent de récupérer. Le travail avec de hautes charges sollicite fortement le système nerveux et représente donc aussi un travail mental.»

Force	Volume	Squats hauts 4 x 3 x
	Intensité	1 x par semaine 90-100 %
Détente	Volume	4 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

Vitesse maximale	Volume	3 x 30m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	100% Pauses: 8-10 min
Accélération	Volume	3 x 30m départ en starting-block
	Intensité	95-100% Pauses: 6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	120 m - 80 m - 120 m
	Intensité	95-100% Pauses: 2-16 min

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

Indications

L'entraînement de la force et de la détente présenté dans ce thème du mois se base à chaque fois sur un seul exercice (squats/foulées bondissantes). Voici d'autres exercices possibles:

- **Entraînement de la force:** overhead squat, épaulé/arraché, développé-couché, pull over, etc. Il est important de veiller à une excellente technique d'exécution, notamment lorsque les charges sont élevées.
- **Entraînement de la détente:** sauts sur une jambe, sur un caisson, sauts de chevilles, de haies, etc. Une attention particulière doit être portée à une exécution correcte du mouvement. L'appareil locomoteur doit être bien entraîné avant de le soumettre à des charges élevées.

Source: Adrian Rothenbühler, Formation des entraîneurs Suisse, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO