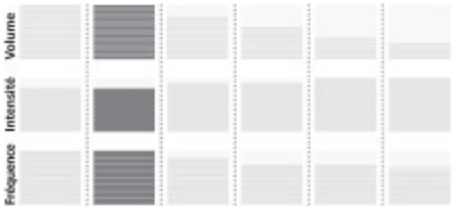
Préparation: Cinq semaines avant la compétition

La phase de l'«overreaching» s'achève cette semaine. Il s'agit encore une fois de maintenir un volume d'entraînement élevé.

Les adaptations physiologiques se feront sentir dès que le volume diminuera, à savoir à partir de la semaine suivante.



Evolution au cours des six semaines précédant la compétition.

Volume: 20 heures

Le volume d'entraînement reste toujours élevé. Les nouveaux stimuli sont reconduits.

Intensité: 85-95%

Elle n'est pas encore maximale. Même si la fatigue engendrée par les gros volumes d'entraînement se fait sentir, il ne faut pas trop diminuer l'intensité.

Fréquence: 8 unités

La fréquence d'entraînement reste haute. La devise est: beaucoup et souvent.

Entraînement du sprint

Vitesse maximale: «Ton objectif est de courir avec une grande intensité et si possible de manière relâchée.»

Accélération: «Concentre-toi sur une bonne phase de poussée.»

Programme de courses anaérobie-lactacide: «Essaie de courir juste techniquement et de manière relâchée malgré l'accumulation de lactate.»

Vitesse maximale	Volume	2 × 3 × 60 m
	Intensité	92,5-95 % Pauses: 2-6 min
Accélération	Volume	2 × 2 × 40 m courses avec traction (5 kg) en alternance avec 2 × 2 × 30 m foulées bondissantes
	Intensité	90-95 % Pauses: 4-6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 × (150 m – 50 m)
	Intensité	90-95 % Pauses: 1-15 min

Cliquer sur le tableau pour l'agrandir.

Entraînement de la force

Force: «Tu peux augmenter les charges (poids) lors des séries à trois répétitions. Va jusqu'à tes limites.»

Détente: «As-tu tenu les distances demandées lors des sauts de course? Confronte-toi toujours avec de nouvelles distances.»

Force	**Volume**	Squats bas 6 × / 6 × / 6 × 3 × / 3 × / 3 × 2 × par semaine
	Intensité	80-100 %
Détente	**Volume**	6 × 8 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.

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