

Entraînement: Sprint

Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1
<p>Tu as montré de très bonnes dispositions dans le domaine de la vitesse pendant la phase qualificative. Au cours des deux prochaines semaines, l'accent va se porter sur l'accélération et sur la longueur des foulées. De plus, le métabolisme ne doit pas être négligé.</p> <p>Données en pourcentage: 90-95 % de la meilleure performance personnelle.</p>	<p>Vitesse maximale Ton objectif doit être de courir à haute intensité avec un maximum de relâchement.</p> <p>Accélération Concentre-toi sur une bonne phase de poussée.</p> <p>Programme de course anaérobie-lactacide Essaie de courir techniquement juste et de manière relâchée malgré l'accumulation de lactate.</p>	<p>A la fin de cette semaine, tu dois te présenter en forme aux championnats suisses. C'est pourquoi nous accordons une grande importance à l'intensité.</p> <p>Vitesse maximale Afin de vérifier ton état de forme, nous allons mesurer électroniquement tes courses lancées.</p> <p>Accélération Les temps de départ sont aussi chronométrés.</p>	<p>Vitesse maximale Il s'agit maintenant de renverser les dernières barrières de vitesse. Les courses avec speedy peuvent être une aide intéressante dans cette optique.</p>		

Vitesse maximale	Volume	3 x 3 x 60 m	2 x 3 x 60 m	3 x 30 m courses lancées (30 m d'élan)	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy	3 x 30 m courses lancées avec 30 m speedy
	Intensité	90-95 % Pauses: 2-6 min	92,5-95 % Pauses: 2-6 min	95-100 % Pauses: 8 min	100 % Pauses: 8-10 min	100 % Pauses: 8-10 min	100 % Pauses: 8-10 min
Accélération	Volume	2 x 2 x 40 m courses avec traction (10 kg) en alternance avec 2 x 2 x 30 m foulées bondissantes	2 x 2 x 40 m courses avec traction (5 kg) en alternance avec 2 x 2 x 30 m foulées bondissantes	2 x 2 x 30 m départ en starting-block	2 x 2 x 30 m départ en starting-block	3 x 30 m départ en starting-block	2 x 30 m départ en starting-block
	Intensité	90-95 % Pauses: 4-6 min	90-95 % Pauses: 4-6 min	95-100 % Pauses: 6-12 min	95-100 % Pauses: 6-12 min	95-100 % Pauses: 6 min	95-100 % Pauses: 6 min
Programme de course anaérobie-lactacide	Volume	2 x 2 x 150 m	2 x (150 m – 50 m)	150 m – 50 m – 120 m	2 x (120 m – 80 m)	120 m – 80 m – 120 m	120 m – 80 m
	Intensité	90 % Pauses: 4-12 min	90-95 % Pauses: 1-15 min	95-100 % Pauses: 1-18 min	95-100 % Pauses: 2-12 min	95-100 % Pauses: 2-16 min	100 % Pauses: 2-18 min