

LA PREPARATION

PATRICIA LAUBERTIE

4 semaine d'intervalle entre les deux compétitions

➤ 1^{ère} semaine :

Suite au premier objectif atteint, phase de régénération avec repos complet trois jours (soins) et reprise de l'entraînement par des footings légers ne dépassant pas 1h en volume et en insistant sur les étirements.

➤ 2^{ème} semaine :

Augmentation du volume d'entraînement hebdomadaire. Une séance est incorporée au milieu de la semaine et une longue sortie (biquotidien) en fin de semaine.

➤ 3^{ème} semaine :

Semaine axée sur l'intensité, diminution du volume d'entraînement avec un travail d'accumulation en milieu de semaine et un rappel d'allure spécifique en fin de semaine.

➤ 4^{ème} semaine :

Phase de relâchement afin d'aborder la compétition dans un bon état de fraîcheur, avec deux footings légers et juste une petite séance pour se mettre en confiance.

2003.

Semaine 1	
lundi 21 septembre	Repos
mardi 22 septembre 04	Repos
mercredi 23 septembre	Repos
jeudi 24 septembre	45' ftg
vendredi 25 septembre	45' ftg
samedi 26 septembre	45' ftg + 8 x 100 m sur pelouse
dimanche 27 septembre	1h ftg + Lds

Semaine 2	
lundi 28 septembre	50' ftg en 30'/10'/10'
mardi 29 septembre	1h ftg
mercredi 30 septembre	1h ftg + Lds
jeudi 01 octobre	20' f + EC + 800 m en 2'56" + 200 m en 39" + 1000 m en 3'45" + 200 m + 1200 m en 4'30" + 200 m + 800 m + 200 m + 800 m + 200 m (R = 1')
vendredi 02 octobre	Repos
samedi 03 octobre	1h ftg + Lds
dimanche 04 octobre	1h15' ftg au bois (matin) et 45' ftg (soir)

Semaine 3	
lundi 05 octobre	Repos
mardi 06 octobre	40' ftg
mercredi 07 octobre	1h15' dont 2 x 10' à 85%-90% (R = 2')
jeudi 08 octobre	20' f + EC + 10 x 400 m en 1'18" (R = 1')
vendredi 09 octobre	40' ftg
samedi 10 octobre	Repos
dimanche 11 octobre	20' f + EC + (1200 m en 4'30" + 800 m en 2'56") (R = 1'1/2')

Semaine 4	
lundi 12 octobre	Repos
mardi 13 octobre	40' ftg + lignes droites sur pelouse
mercredi 14 octobre	Repos
jeudi 15 octobre	Repos
vendredi 16 octobre	30' f + 3 x 400 m en 1'32"-1'30"-1'27" (R = 1'30")
samedi 17 octobre	30' ftg facile + lignes droites
dimanche 18 octobre	Match France - Italie