

	Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
MATIN	TOUS Souplesse Mobilité Coordination	Puiss. alactique Haies 3 à 4x (1H+2H+3H) Sprint-Relais 3 à 4x (30+40+30m)	Capacité alactique Sprint-Haies 2(3x60m à 90 %) Relais Synchronisation Relais courts	Puiss.Aéro. sur 200 m  Haies 4 haies du 400m haies en 17 foulées	Puiss.Ala.Lact. Haies 3(5H+6H+5H) Sprint 6 x 60 m Relais 5( 4x60 m)	Capacité lactique Haies 5x11 haies Sprint 4x120 m Relais 4 (4x80m)	Aérobic
APRES MIDI	Haies-Sprint Educatifs Course Echauff. spécifique.  Relais Echauff.avec témoins. Educatifs en relais	REPOS	Capacité lactique  2( 3x150 m) à 90%	REPOS	Musculation Tests pliométrie  Ou  Aérobic	REPOS	