

**Séance entraînement.**

**ECHAUFFEMENT**

L'échauffement se pratique en automne, hivers, printemps, été, avant tous les entraînements et compétitions (quelques soient les objectifs de ceux-ci).  
L'échauffement se pratique via footing « léger », éducatifs & étirements actifs.

Objectif(s) :

- Cardio vasculaire → Amener les systèmes cardiaque et respiratoire à se mettre en activité en vue de faire circuler le sang et amener l'O<sub>2</sub> vers les groupes moteurs sollicités.
- Musculaires → L'idée et principe étant d'échauffer les groupes moteurs sollicités en vue de diminuer et prévenir les blessures musculo tendineuses ainsi que l'évacuation vers le foie de l'acide lactique et autres déchets.
- « Endurance » → « Faculté d'effectuer pendant une durée prolongée, une activité d'une intensité donnée sans baisse d'efficacité »
  - → Endurance Spécifique pour le Sprinteur.
  - L'endurance améliore les capacités de récupération, de répétitions d'exercice, de transport de l'oxygène vers les muscles via le sang, d'élimination vers le foie de déchets liés aux efforts, ...
- Durée : de 35' à 45' selon les objectifs, saisons, ...

Description(s)	Objectifs :	Remarques :	Distance (m)	Séries
1/				
2/				
3/				
...				

**CORPS DE LA SEANCE**

Objectif(s) :

L'entraînement a pour but de développer des qualités physiques avec des objectifs restreints, moyens, élevés, ... Ceux-ci évoluent aux cours des saisons et des performances de chaque athlète.

Qualité(s) physique(s) :

- Technique
- Vitesse (Anaérobic Alactique 5 à 7 sec),

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Endurance</u> spécifique (30 à 90 sec),</li> <li>• <u>Force</u></li> <li>• ...</li> </ul> <p>Durée : de 20' à 35' selon les saisons, objectifs, ...</p>					
Exercice(s)	Objectifs :	Remarques :	Distance(s) : (m)	Temps :	Récup (sec) :	Répet / Série :
1/						
2/						
3/						
...						

## RETOUR AU CALME

Durée :

Le retour au calme s'effectue en automne, hivers, printemps, été, à la fin de chacun des entraînements ou compétitions.

Les outils utilisés sont le footing « léger » et les étirements.

Objectif(s) :

- Cardio vasculaire → Amener les systèmes cardiaque et respiratoire à diminuer leur activité. Évacuer vers le foie l'acide lactique et autres déchets.
- Blessures Musculaires → Diminuer et prévenir les blessures musculo tendineuses.
- « Endurance »

Durée : de 15' à 20'.

## REMARQUES EVENTUELLES

Météo

...

...