

# SAISON ESTIVALE 2006 - 2007

I N T E R C L U B S      I N T E R C L U B S      F R A N C E S C O L .      D E P A R T E M E N T .      R E G I O N A U X      P R E F R A N C E      F R A N C E

Jours	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Mois	MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUILLET				AOÛT					
D O M I N A N T E	P R E P A R A T I O N		<b>REGENERATION</b> Reprise progressive				<b>DEVELOPPEMENT</b> Aérobie - Musculaire				<b>PRE-COMPETITIONS</b> Vitesse - Rythme Muscul. Dynamique				<b>COMPETITIONS</b> RYTHME - ENTRETIEN				<b>REGENERATION</b>							
	Repos  Reprise footing PPS		Footing continu Fartlek PMA (court - moyen) RENF. MUSCULAIRE PPG PPS VITESSE - technique course COTES				PMA (court- moyen)  Vitesse - technique course  MUSCUL. DYNAMIQUE Entretien : PPG COTES Footing Rythme (allures spécifiques)				RYTHME (allures spécifiques) ENTRETIEN : vitesse technique PPS PPG  Footing récupération Etirements  <b>REALISATION DES OBJECTIFS</b>				REPOS  Entretien physique  Autres sports											