

# SAISON HIVERNALE 2006 - 2007

DEPARTEMENTAUX

REGIONAUX

PREFRANCE

FRANCE

REGIONSCOLL

DEPARTSCOLL

CROSSLBA

	1		8		15		22		29		5		12		19		26		3		10		17		25		31		7		14		21		28		4		11		18		25		4		11		18		25		26
<b>Semaine</b>	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		
<b>Mois</b>	OCTOBRE							NOVEMBRE							DECEMBRE							JANVIER							FEVRIER							MARS																	
<b>D</b> <b>O</b> <b>M</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>T</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>R</b> <b>E</b> <b>P</b> <b>A</b> <b>R</b> <b>A</b> <b>N</b> <b>T</b> <b>I</b> <b>O</b> <b>N</b>	<b>DEVELOPPEMENT FONCIER ET MUSCULAIRE</b>							<b>PRE - COMPETITION PMA - VITESSE - MUSCULATION DYNAMIQUE</b>							<b>COMPETITIONS RYTHME - ENTRETIEN</b>							<b>REGENERATION</b>																															
	Footing (lent - moyen) Fartlek (variation d'allures) Renforcement musculaire COTES PROGRESSIVES PPS PPG Technique course							Footing (moyen - seuil) P.M. Aérobic (courts - moyens - longs) Renforcement musculaire COTES (vitesse) PPS PPG Vitesse - technique							Rythme compétitions Affutage Entretien des capacités Etirements - Récupération <div style="border: 1px solid black; background-color: orange; padding: 2px; text-align: center; width: fit-content; margin: 5px auto;">REALISATION DES OBJECTIFS</div>							15 jours REPOS 1 semaine REPRISE PROGRESSIVE																															