

Winona. «Performance cible: 800 = 2:16.85, qualification Légion, Heptathlon Jeux du Québec

Du samedi 19 juin au lundi 28 juin		Samedi 19-juin	Dimanche 20-juin		Lundi 21-juin	Mardi 22-juin	Mercredi 23-juin	Jeudi 24-juin	Vendredi 25-juin	Samedi 26-juin	Dimanche 27-juin	Lundi 28-juin			
Type d'entraînement		Entraînement KalenJins		Entraînement pour longueur		Entraînement KalenJins		Entraînement KalenJins		Entraînement Jeux du Qc #3		Entraînement pour longueur			
"Filière" principale sollicitée															
Cote d'intensité théorique de la séance (sauf jogs)		4		4		3		4		4		4			
Séries/répétitions		300-1000-300-1000		Course d'élan longueur: pratiquer l'arrivée sur la plaque et le griffe.		2 x 800m		45 minutes (9 km)		Échauffement - CABEATA 1 à 5 x 600m (si out of pace, finir la répétition et cool-down)		300-1000-300-1000		Warm-up 15 minutes Course d'élan longueur: pratiquer l'arrivée sur la plaque et le griffe.	
Vitesse/intensité		300m entre 49-52 secondes 1000m entre 3:21 et 3:29 secondes				Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800		4:50/km - 5:05/km		Entre 1:42 et 1:44.00		300m entre 49-52 secondes 1000m entre 3:21 et 3:29 secondes			
Récupération	8 min actif/passif entre chaque répétition (faire 3 minutes d'éducatif de haies durant rec)				1 km Jog mollo				8 min Jog mollo		8 min actif/passif entre chaque répétition (faire 3 minutes d'éducatif de haies durant rec)				
Autre Remarque	Hauteur: 30 min; alterner 5 min avec 4 foulées à 1,30 avec 5 minutes sur banc à 1,60 et +		Cool-down de 30 minutes 15-20 minutes abdos et stabilisateurs		Haies: pratique de rythme après les strides 25 strides NU-PIEDS à la fin		Haies: pratique de poids 20-30 minutes		Longueur: griffe + technique à l'envol		Hauteur ou longueur 60 minutes: coaching par Audrey		Cool-down de 30 minutes 15-20 minutes abdos et stabilisateurs		
Temps total de course	60 minutes		45 minutes		60 minutes		45 minutes		Abdos 15 minutes Hauteur si temps ok: prise d'impulsion en speed flop 60 minutes		60 minutes		45 minutes		
Du mardi 29 juin au jeudi 8 juillet		Mardi 29-juin	Mercredi 30-juin		Jeudi 01-jul	Vendredi 02-jul		Samedi 03-jul		Dimanche 04-jul	Lundi 05-jul	Mardi 06-jul	Mercredi 07-jul	Jeudi 08-jul	
Type d'entraînement	Entraînement KalenJins				Jog continu (= longueur)		Entraînement KalenJins		Entraînement Jeux du Qc #4		Entraînement pour longueur		Crépuscule Milpat		
"Filière" principale sollicitée					Endurance-aérobie 11		4		4		3		3		
Cote d'intensité théorique de la séance (sauf jogs)	3				45 minutes (9 km)		Échauffement - CABEATA 1 à 5 x 600m (si out of pace, finir la répétition et cool-down)		300-1000-300-1000		Warm-up 15 minutes Emol avec plinth après 5 foulées + atterrissage		1000m ou 3000m (selon feeling pour provincial)		
Séries/répétitions	2 x 800m				45 minutes (9 km)		Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800		300m entre 49-52 secondes 1000m entre 3:21 et 3:29 secondes						
Vitesse/intensité	Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800				4:50/km - 5:05/km		Entre 1:42 et 1:44.00		8 min actif/passif entre chaque répétition (faire 3 minutes d'éducatif de haies durant rec)						
Récupération	1 km Jog mollo				8 min Jog mollo				8 min actif/passif entre chaque répétition (faire 3 minutes d'éducatif de haies durant rec)						
Autre Remarque	Haies: pratique de rythme après les strides 25 strides NU-PIEDS à la fin		Javelot: pratique de javelot 20-30 minutes		Longueur: griffe + technique à l'envol		Abdos 15 minutes Hauteur si temps ok: prise d'impulsion en speed flop 60 minutes		Hauteur ou longueur 60 minutes: coaching par Audrey Rencontre pré-départ Jeux du Québec 1900		Cool-down 15 minutes 15-20 minutes abdos et stabilisateurs 30 minutes		Profiter de la "pieste" de longueur si ça se fait pour pratiquer la course d'élan après		
Temps total de course	60 minutes		45 minutes		45 minutes		60 minutes		60 minutes		15-20 minutes abdos et stabilisateurs 30 minutes		60 minutes		
Du vendredi 9 juillet au dimanche 18 juillet		Vendredi 09-jul	Samedi 10-jul		Dimanche 11-jul	Lundi 12-jul	Mardi 13-jul		Mercredi 14-jul	Jeudi 15-jul	Vendredi 16-jul	Samedi 17-jul	Dimanche 18-jul		
Type d'entraînement	Provincial Civil		Provincial Civil		Provincial Civil		Entraînement KalenJins		Jog continu		Entraînement KalenJins		Entraînement KalenJins		
"Filière" principale sollicitée							Endurance-aérobie 11		Endurance-aérobie 11		4		3		
Cote d'intensité théorique de la séance (sauf jogs)	2		2		2		3		45 minutes (9 km)		Échauffement - CABEATA 1 à 5 x 600m (si out of pace, finir la répétition et cool-down)		3 x 1200m pour tous (même même training que l'an passé avant le party)		
Séries/répétitions	1500m (soir)		400m (après-midi) 3000m (soir)		800m (après-midi) Hauteur Jun (avant-midi)		2 x 800m		45 minutes (9 km)		Entre 1:42 et 1:44.00		Rapide		
Vitesse/intensité							Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800		4:50/km - 5:05/km		Entre 1:42 et 1:44.00				
Récupération							1 km Jog mollo				8 min Jog mollo		400m Jog		
Autre Remarque							Haies: pratique de rythme après les strides 25 strides NU-PIEDS à la fin		Javelot: pratique de javelot 20-30 minutes Note: le Jog peut être fait mercredi, jeudi ou samedi		Hauteur si temps ok: prise d'impulsion en speed flop 60 minutes		Party du club chez Gabrielle Entraînement à 9h00 au Claretain (cool-down jusqu'à chez Gabrielle pendant que parents bronzent)		
Temps total de course	35 minutes		50 minutes		30 minutes		45 minutes		60 minutes		Abdos 15 minutes		60 minutes		
Du lundi 19 juillet au mercredi 28 juillet		Lundi 19-jul	Mardi 20-jul	Mercredi 21-jul	Jeudi 22-jul	Vendredi 23-jul	Samedi 24-jul	Dimanche 25-jul	Lundi 26-jul	Mardi 27-jul	Mercredi 28-jul				
Type d'entraînement	Entraînement pour longueur		Crépuscule Milpat		Jog continu		Entraînement KalenJins		Entraînement Jeux du Qc #5		Entraînement KalenJins				
"Filière" principale sollicitée					Endurance-aérobie 11		Crépuscule Sherbrooke: 400 ou 800m (l'entraînement ci-dessous n'est là qu'en cas où tu ne pourrais pas venir à Sherbrooke)		4		2				
Cote d'intensité théorique de la séance (sauf jogs)	3		3		45 minutes (9 km)		Échauffement - CABEATA 1 à 5 x 600m (si out of pace, finir la répétition et cool-down)		300-1000-300-1000		1 x 800m				
Séries/répétitions	Warm-up 15 minutes Course d'élan longueur: pratiquer l'arrivée sur la plaque et le griffe.		1000m ou 3000m (au choix)		45 minutes (9 km)		Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800		300m entre 49-52 secondes 1000m entre 3:21 et 3:29 secondes		8 min actif/passif entre chaque répétition (faire 3 minutes d'éducatif de haies durant rec)		1 km Jog mollo		
Vitesse/intensité					4:50/km - 5:05/km		Entre 1:42 et 1:44.00		8 min Jog mollo						
Récupération									Abdos 15 minutes 45 minutes		Hauteur ou longueur 60 minutes: coaching par Audrey		Poids et javelot: pratique de chacun 20 minutes		
Autre Remarque	Cool-down de 30 minutes 15-20 minutes abdos et stabilisateurs		Pratique de haies après le crépuscule Je vais amener quelques haies pour qu'on les place		45 minutes		45 minutes		60 minutes		Poids et javelot: pratique de chacun 20 minutes		Éducatifs haies et/ou blocs de départ selon le besoin 10 strides NU-PIEDS à la fin		
Temps total de course	45 minutes		45 minutes		45 minutes		45 minutes		60 minutes		45 minutes		45 minutes		
Du jeudi 29 juillet au samedi 7 août		Jeudi 29-jul	Vendredi 30-jul	Samedi 31-jul	Dimanche 01-août	Lundi 02-août	Mardi 03-août	Mercredi 04-août	Jeudi 05-août	Vendredi 06-août	Samedi 07-août				
Type d'entraînement	Jog de groupe Jeux du Québec		Jeux du Québec		Jeux du Québec		Jeux du Québec		Entraînement KalenJins		Jog		Jeux de la Légion		
"Filière" principale sollicitée									3		3		3		
Cote d'intensité théorique de la séance (sauf jogs)	3		3		3		2		3		3		3		
Séries/répétitions	25 minutes		Heptathlon		Heptathlon + 800m		REPOS		1 x 800m		25 minutes		Hauteur (samedi après-midi) 800m (dimanche avant-midi)		
Vitesse/intensité									Départ rapide sur 50-100 mètres: accélération 400-500 "fluide" entre 100-400 et 500-600 "Hammer" 600-800						
Récupération															
Autre Remarque									25 strides NU-PIEDS à la fin 35 minutes				Finir la saison de piste mardi au crépuscule Milpat si désire ou samedi prochain si 2:16 n'est pas atteint et possible		