

US AUTRANS, catégories U13 U15
MERCREDI 25/11/2020
- Semaine « INTENSE » -

Bonjour à tous. Peut-être la dernière semaine à « tenir » avant de reprendre les séances club début décembre. Mention Spéciale à ceux qui ont réalisé toutes les séances. Bravo à ceux qui ont suivi au moins en partie sans se décourager.

Le programme est évolutif et pensé pour vous faire évoluer. Donc il est bien de le respecter, de respecter les « allures », « vitesses » !

Cette semaine on entre dans une semaine « INTENSE ». Les vitesses sont de fait beaucoup plus rapides et il faudra être Fort dans la tête ;)

Mais ne perdez pas de vue que votre travail payera tout ou tard et vous rendra satisfait de vous.

Si vous rencontrez des difficultés de compréhension, c'est peut être que vous avez lu rapidement ou « en travers ». Si même en étant concentrés vous ne comprenez tjrs pas, vous appelez un entraîneur.

Si un parent, ou un frère, une sœur peut vous chronométrer et vous aider moralement à tenir les allures, c'est évidemment un gros plus.

Imprimez votre « Feuille de Route » après l'avoir remplie, et prenez-la sur le terrain pour plus de compréhension. Soit la feuille de route dans ce doc, soit en imprimant le doc Excel (format plus grand).

GOOD JOB à tous....

Rappel des séances CP du mercredi sur boucle ou AR 200m :

Séance 1 : Intense-moyen
(Mer 11 nov.)

Séance 2 : DT-régularité
(Mer 18 nov.)

Séance 3 : Intense
(Mer 25 nov.)

Objectifs : travailler **Endurance** et **Puissance Aérobie** par la méthode du fractionné comme en athlétisme sur piste.

Pour cela il faut varier dans les différentes Séance : l'Intensité (**faible-moyenne-forte**) / le nombre de répétitions / la durée des répétitions ou distances (**courtes – moyennes – longues**).

Intérêt du travail Fractionné :

- travailler plus facilement à des vitesses supérieures – idéal pour travailler PMA.
- apporte une meilleure connaissance de soi (vitesse de déplacement - état de forme grâce aux repères chronométriques.
- Séances apportant motivation si couplé avec des séances d'endurance libres

Séance 3 : Intensité – travail PMA
(Mer 18 nov.)

Objectifs :

- Travailler **Puissance Aérobie**

Organisation séance :

1. Travail en intensité (allure course)
2. Vitesse de base DT (V1) - Vitesse seuil (V2) – Vitesse Max aérobie (V3)
3. Utiliser la **Grille A** qui met en relation Vitesse-Cooper, et choisir dans cette grille :
 - **V1** (DT) = 2km/h moins vite que votre vitesse au meilleur Cooper (**arrondir à 0.5km/h**)
 - **V2** (vitesse seuil) = votre vitesse lors de votre meilleur Cooper (**arrondir à 0.5km/h**)
 - **V3** (VMA) = votre vitesse lors de votre meilleur Cooper + 2km/h (**arrondir à 0.5km/h**)
4. Utiliser la **Grille B** qui vous permet de connaître « le temps nécessaire » à réalisé pour une distance donnée et une vitesse choisie.

Séance 3 : Intensité - PMA

(Mer 18 nov.)

U13-1 et 2: 1h en extérieur CP + 20' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
- bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 200m - V2 (1 boucle) / 30'' récup
 - 200m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 600m - V3 (3 boucles) / 5' récup
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 200m - V2 (1 boucle) / 30'' récup
 - 200m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 600m - V3 (3 boucles) / 5' récup
 - En résumé: soit **18 tours (3600m)** avec 4 tours lents V1 / 2 tours semis rapides V2 et 12 tours rapides
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h
- 20' RM a la maison (voir fiche jointe)

U15 Filles: 1h en extérieur CP + 30' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
- bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 200m - V2 (1 boucle) / 30'' récup
 - 200m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 800m - V3 (4 boucles) / 5' récup
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 200m - V2 (1 boucle) / 30'' récup
 - 200m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 800m - V3 (4 boucles) / 5' récup
 - En résumé: soit **20 tours (4000m)** avec 4 tours lents V1 / 2 tours semis rapides V2 et 14 tours rapides
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h
- 30' RM a la maison (voir fiche jointe)

U15 Garçons: 1h en extérieur CP + 30' RM a la maison

- échauf footing (CP) libre 15' a 20' sur terrain vallonné
- bloc séance 20' à 25' avec récup:
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 400m - V2 (2 boucles) / 30'' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 800m - V3 (4 boucles) / 5' récup
 - 400m - V1 (2 boucles) / 30'' récup
 - 400m - V2 (2 boucles) / 30'' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 400m - V3 (2 boucles) / 1' récup
 - 800m - V3 (4 boucles) / 5' récup
 - En résumé: soit **24 tours (4800m)** avec 4 tours lents V1 / 4 tours semis rapides V2 et 16 tours rapides
- fin séance = CP récup 15' à 20'
- total séance extérieur: 20' (échauf) + 25' (bloc séance) + 15' récup = 1h

Tableau de Marche U13-1 et U12-2 séance US AUTRANS CP mercredi 25

Nom Prénom :

Catégorie : U13-1 et U13-2

a imprimer et remplir

Mon meilleur Cooper

distance:

Vitesse :

Sinon Vitesse Moyenne Cooper de ma Catégorie :

Va vitesse V1 (= 2km/h moins vite que vitesse Cooper) :

Ma vitesse V2 (=vitesse du meilleur Cooper) :

Ma vitesse V3 (= 2km/h plus vite que vitesse Cooper) :

Explications:

En 1, je détermine ma vitesse V2 qui correspond a la vitesse réalisé lors de mon meilleur Cooper (Grille A). Attention prendre meilleur Cooper, même si réalisé 2 ans avant.
exemple: j'ai réalisé 2600m en 5ème par exemple; cela correspond (grille A) à 13km/h - 13km/h est donc ma vitesse V2, je l'inscrit en haut de ma fiche dans "Ma vitesse V2" pour mémo.

En 2, je détermine ma vitesse V1. C'est tout simple, il suffit d'enlever 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 - 2km/h = 13km/h - 2km/h = V1 est de 11km/h

En 3, je détermine ma vitesse V3. C'est tout simple, il suffit d'ajouter 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 + 2km/h = 13km/h + 2km/h = V3 est de 15km/h

En 4, j'inscrit les temps a réaliser sur 200m (si j'ai une boucle de 200m) pour chaque distance et chaque vitesse. Pour cela j'utilise la Grille B

Si je garde le même exemple (ma V2 = 13km/h) cela donne d'après grille B

400m a vitesse V1 (soit 400m a 11km/h) = faire mon 400m en 2'11

200m a vitesse V2 (soit 200m a 13km/h) = faire mon 200m en 55"

200m a vitesse V3 (soit 200m a 15km/h) = faire mon 200m en 48"

400m a vitesse V3 (soit 400m a 15km/h) = faire mon 400m en 1'36

600m a vitesse V3 (soit 600m a 15km/h) = faire mon 600m en 2'24

En 5, je respecte bien les temps de récupération qui sont différents en fonction des distances et intensités - bien regarder votre tableau de marche.

En 6, si quelqu'un peut me chronométrer et relever mes temps réalisés sur chaque répétition, je note dans la ligne "temps réalisé" et je renvoi mon tableau aux entraîneurs.

Enchaînement Séance CP "Intense" - U13-1 et U13-2

		Répét N°1	Répét N°2	Répét N°3	Répét N°4	Répét N°5	Répét N°6	Répét N°7	Répét N°8	Répét N°9	Répét N°10										
	Echauff	CP-1	Récup	CP-2	Récup	CP-3	Récup	CP-4	Récup	CP-5	Récup	CP-6	Récup	CP-7	Récup	CP-8	Récup	CP-9	Récup	CP-10	Récup
Distance	Footing	400m		200m		200m		400m		600m		400m		200m		200m		400m		600m	Footing
Vitesse		V1		V2		V3		V3		V3		V1		V2		V3		V3		V3	
Temps effort a calculer	15'		30"		30"		1'		1'		5'		30"		30"		1'		1'		15'
Temps réalisé si possible																					
Cumul Tours de 200m :		2x		3x		4x		6x		9x		11x		12x		13x		15x		18x	
Cumul Distance :		400m		600m		800m		1200m		1800m		2200m		2400m		2600m		3000m		3600m	

Tableau de Marche U15 Filles séance US AUTRANS CP mercredi 25 nov 2

Nom Prénom :

Catégorie : U15 Filles

a imprimer et remplir

Mon meilleur Cooper

distance:

Vitesse :

Sinon Vitesse Moyenne Cooper de ma Catégorie :

Va vitesse V1 (= 2km/h moins vite que vitesse Cooper) :

Ma vitesse V2 (=vitesse du meilleur Cooper) :

Ma vitesse V3 (= 2km/h plus vite que vitesse Cooper) :

Explications:

En 1, je détermine ma vitesse V2 qui correspond a la vitesse réalisé lors de mon meilleur Cooper (Grille A). Attention prendre meilleur Cooper, même si réalisé 2 ans avant.
exemple: j'ai réalisé 2600m en 5ème par exemple; cela correspond (grille A) à 13km/h - 13km/h est donc ma vitesse V2, je l'inscrit en haut de ma fiche dans "Ma vitesse V2" pour mémo.

En 2, je détermine ma vitesse V1. C'est tout simple, il suffit d'enlever 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 - 2km/h = 13km/h - 2km/h = V1 est de 11km/h

En 3, je détermine ma vitesse V3. C'est tout simple, il suffit d'ajouter 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 + 2km/h = 13km/h + 2km/h = V3 est de 15km/h

En 4, j'inscrit les temps a réaliser sur 200m (si j'ai une boucle de 200m) pour chaque distance et chaque vitesse. Pour cela j'utilise la Grille B

Si je garde le même exemple (ma V2 = 13km/h) cela donne d'après grille B

400m a vitesse V1 (soit 400m a 11km/h) = faire mon 400m en 2'11

200m a vitesse V2 (soit 200m a 13km/h) = faire mon 200m en 55"

200m a vitesse V3 (soit 200m a 15km/h) = faire mon 200m en 48"

400m a vitesse V3 (soit 400m a 15km/h) = faire mon 400m en 1'36

600m a vitesse V3 (soit 600m a 15km/h) = faire mon 600m en 2'24

En 5, je respecte bien les temps de récupération qui sont différents en fonction des distances et intensités - bien regarder votre tableau de marche.

En 6, si quelqu'un peut me chronométrer et relever mes temps réalisés sur chaque répétition, je note dans la ligne "temps réalisé" et je renvoi mon tableau aux entraîneurs.

Enchaînement Séance CP "Intense" - U15 Filles

		Répét N°1	Répét N°2	Répét N°3	Répét N°4	Répét N°5	Répét N°6	Répét N°7	Répét N°8	Répét N°9	Répét N°10										
	Echauff	CP-1	Récup	CP-2	Récup	CP-3	Récup	CP-4	Récup	CP-5	Récup	CP-6	Récup	CP-7	Récup	CP-8	Récup	CP-9	Récup	CP-10	Récup
Distance	Footing	400m		200m		200m		400m		800m		400m		200m		200m		400m		800m	Footing
Vitesse		V1		V2		V3		V3		V3		V1		V2		V3		V3		V3	
Temps effort a calculer	15'		30"		30"		1'		1'		5'		30"		30"		1'		1'		15'
Temps réalisé si possible																					
Cumul Tours de 200m :		2x		3x		4x		6x		9x		11x		12x		13x		15x		18x	
Cumul Distance :		400m		600m		800m		1200m		1800m		2200m		2400m		2600m		3000m		3600m	

Tableau de Marche U15 Garçons séance US AUTRANS CP mercredi 25 nc

Nom Prénom :

Catégorie : U15 Garçons

a imprimer et remplir

Mon meilleur Cooper

distance:

Vitesse :

Sinon Vitesse Moyenne Cooper de ma Catégorie :

Ma vitesse V1 (=2km/h moins vite que vitesse Cooper) :

Ma vitesse V2 (=vitesse du meilleur Cooper) :

Ma vitesse V3 (=2km/h plus vite que vitesse Cooper) :

Explications:

En 1, je détermine ma vitesse V2 qui correspond a la vitesse réalisé lors de mon meilleur Cooper (Grille A). Attention prendre meilleur Cooper, même si réalisé 2 ans avant.
exemple: j'ai réalisé 2600m en 5ème par exemple; cela correspond (grille A) à 13km/h - 13km/h est donc ma vitesse V2, je l'inscrit en haut de ma fiche dans "Ma vitesse V2" pour mémo.

En 2, je détermine ma vitesse V1. C'est tout simple, il suffit d'enlever 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 - 2km/h = 13km/h -2km/h = V1 est de 11km/h

En 3, je détermine ma vitesse V3. C'est tout simple, il suffit d'ajouter 2km/h a V2. Si je garde le même exemple cela fait V2 + 2km/h = 13km/h +2km/h = V3 est de 15km/h

En 4, j'inscrit les temps a réaliser sur 200m (si j'ai une boucle de 200m) pour chaque distance et chaques vitesse. Pour cela j'utilise la Grille B

Si je garde le même exemple (ma V2 = 13km/h) cela donne d'après grille B

400m a vitesse V1 (soit 400m a 11km/h) = faire mon 400m en 2'11

200m a vitesse V2 (soit 200m a 13km/h) = faire mon 200m en 55"

200m a vitesse V3 (soit 200m a 15km/h) = faire mon 200m en 48"

400m a vitesse V3 (soit 400m a 15km/h) = faire mon 400m en 1'36

600m a vitesse V3 (soit 600m a 15km/h) = faire mon 600m en 2'24

En 5, je respecte bien les temps de récupération qui sont différents en fonction des distances et intensités - bien regarder votre tableau de marche.

En 6, si quelqu'un peut me chronométrer et relever mes temps réalisés sur chaque répétition, je note dans la ligne "temps réalisé" et je renvois mon tableau aux entraîneurs.

Enchaînement Séance CP "Intense" - U15 Garçons

		Répét N°1		Répét N°2		Répét N°3		Répét N°4		Répét N°5		Répét N°6		Répét N°7		Répét N°8		Répét N°9		Répét N°10	
	Echauff	CP-1	Récup	CP-2	Récup	CP-3	Récup	CP-4	Récup	CP-5	Récup	CP-6	Récup	CP-7	Récup	CP-8	Récup	CP-9	Récup	CP-10	Récup
Distance	Footing	400m		400m		400m		400m		800m		400m		400m		400m		800m		600m	Footing
Vitesse		V1		V2		V3		V3		V3		V1		V2		V3		V3		V3	
Temps effort a calculer	15'		30"		30"		1'		1'		5'		30"		30"		1'		1'		15'
Temps réalisé si possible																					
Cumul Tours de 200m :		2x		3x		4x		6x		9x		11x		12x		13x		15x		18x	
Cumul Distance :		400m		600m		800m		1200m		1800m		2200m		2400m		2600m		3000m		3600m	

Grille A

Test Cooper Rapport Distance - Vitesse

Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)		Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)		Distance (en mètre)	Vitesse (Km/h)
2000	10,0		2800	14,0		3600	18,0
2050	10,3		2850	14,3		3650	18,3
2100	10,5		2900	14,5		3700	18,5
2150	10,5		2950	14,8		3750	18,8
2200	11,0		3000	15,0		3800	19,0
2250	11,3		3050	15,3		3850	19,3
2300	11,5		3100	15,5		3900	19,5
2350	11,8		3150	15,8		3950	19,8
2400	12,0		3200	16,0		4000	20,0
2450	12,0		3250	16,3		4050	20,3
2500	12,5		3300	16,5		4100	20,5
2550	12,8		3350	16,8		4150	20,8
2600	13,0		3400	17,0		4200	21,0
2650	13,3		3450	17,3		4250	21,3
2700	13,5		3500	17,5		4300	21,5
2750	13,8		3550	17,8		4350	21,8

Moyennes Vitesses-distances Cooper par année âge

Garçons							
U11-2	U13-1	U13-2	U15-1	U15-2	U17-1	U17-2	U20
Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes
Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
12,2	12,3	13,1	14,4	14,5	15,5	15,8	16,0
Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance
2440	2463	2610	2882	2904	3109	3150	3200

Filles							
U11-2	U13-1	U13-2	U15-1	U15-2	U17-1	U17-2	U20
Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes	Moyennes
Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
10,4	10,8	11,6	12,2	12,7	10,3	14,0	14,0
Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance
2075	2168	2318	2442	2536	2063	2790	2800

Grille B

Vitesse	8 km / h	8,5 km / h	9 km / h	9,5 km / h	10 km / h	10,5 km / h	11 km / h	11,5 km / h	12 km / h	12,5 km / h	13 km / h	13,5 km / h	14 km / h
distance Cooper	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800
Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage
100 m	00:45	00:42	00:40	00:38	00:36	00:34	00:33	00:31	00:30	00:29	00:28	00:27	00:26
200 m	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:05	01:03	01:00	00:58	00:55	00:53	00:51
300 m	02:15	02:07	02:00	01:54	01:48	01:43	01:38	01:34	01:30	01:26	01:23	01:20	01:17
400 m	03:00	02:49	02:40	02:32	02:24	02:17	02:11	02:05	02:00	01:55	01:51	01:47	01:43
500 m	03:45	03:32	03:20	03:09	03:00	02:51	02:44	02:37	02:30	02:24	02:18	02:13	02:09
600 m	04:30	04:14	04:00	03:47	03:36	03:26	03:16	03:08	03:00	02:53	02:46	02:40	02:34
700 m	05:15	04:56	04:40	04:25	04:12	04:00	03:49	03:39	03:30	03:22	03:14	03:07	03:00
800 m	06:00	05:39	05:20	05:03	04:48	04:34	04:22	04:10	04:00	03:50	03:42	03:33	03:26
900 m	06:45	06:21	06:00	05:41	05:24	05:09	04:55	04:42	04:30	04:19	04:09	04:00	03:51
1000 m	07:30	07:04	06:40	06:19	06:00	05:43	05:27	05:13	05:00	04:48	04:37	04:27	04:17
1100 m	08:15	07:46	07:20	06:57	06:36	06:17	06:00	05:44	05:30	05:17	05:05	04:53	04:43
1200 m	09:00	08:28	08:00	07:35	07:12	06:51	06:33	06:16	06:00	05:46	05:32	05:20	05:09
1300 m	09:45	09:11	08:40	08:13	07:48	07:26	07:05	06:47	06:30	06:14	06:00	05:47	05:34
1400 m	10:30	09:53	09:20	08:51	08:24	08:00	07:38	07:18	07:00	06:43	06:28	06:13	06:00
1500 m	11:15	10:35	10:00	09:28	09:00	08:34	08:11	07:50	07:30	07:12	06:55	06:40	06:26

Vitesse	14,5 km / h	15 km / h	15,5 km / h	16 km / h	16,5 km / h	17 km / h	17,5 km / h	18 km / h	18,5 km / h	19 km / h	19,5 km / h	20 km / h	20,5 km / h
distance Cooper	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	4000	4100
Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage	Tps passage
100 m	00:25	00:24	00:23	00:23	00:22	00:21	00:21	00:20	00:19	00:19	00:18	00:18	00:18
200 m	00:50	00:48	00:46	00:45	00:44	00:42	00:41	00:40	00:39	00:38	00:37	00:36	00:35
300 m	01:14	01:12	01:10	01:07	01:05	01:04	01:02	01:00	00:58	00:57	00:55	00:54	00:53
400 m	01:39	01:36	01:33	01:30	01:27	01:25	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	01:10
500 m	02:04	02:00	01:56	01:52	01:49	01:46	01:43	01:40	01:37	01:35	01:32	01:30	01:28
600 m	02:29	02:24	02:19	02:15	02:11	02:07	02:03	02:00	01:57	01:54	01:51	01:48	01:45
700 m	02:54	02:48	02:43	02:38	02:33	02:28	02:24	02:20	02:16	02:13	02:09	02:06	02:03
800 m	03:19	03:12	03:06	03:00	02:55	02:49	02:45	02:40	02:36	02:32	02:28	02:24	02:20
900 m	03:43	03:36	03:29	03:23	03:16	03:11	03:05	03:00	02:55	02:51	02:46	02:42	02:38
1000 m	04:08	04:00	03:52	03:45	03:38	03:32	03:26	03:20	03:15	03:09	03:05	03:00	02:56
1100 m	04:33	04:24	04:15	04:07	04:00	03:53	03:46	03:40	03:34	03:28	03:23	03:18	03:13
1200 m	04:58	04:48	04:39	04:30	04:22	04:14	04:07	04:00	03:54	03:47	03:42	03:36	03:31
1300 m	05:23	05:12	05:02	04:53	04:44	04:35	04:27	04:20	04:13	04:06	04:00	03:54	03:48
1400 m	05:48	05:36	05:25	05:15	05:05	04:56	04:48	04:40	04:32	04:25	04:18	04:12	04:06
1500 m	06:12	06:00	05:48	05:37	05:27	05:18	05:09	05:00	04:52	04:44	04:37	04:30	04:23