

## ENTRAÎNEMENT POUR LE CROSS DU COLLEGE

Cette année le cross du collège aura lieu le **mercredi 16 octobre 2019**.

Afin de se préparer au mieux pour cet événement un plan d'entraînement à réaliser en dehors des cours d'EPS vous est proposé.

L'efficacité de votre préparation dépendra de la rigueur avec laquelle vous suivrez ce programme.

En fonction de votre niveau et donc de votre objectif, 3 programmes vous sont proposés sur les 4 semaines qui précèdent le cross:

Programmes	PROFIL	OBJECTIF
<b>(1) DEBUTANT</b>	Difficulté à courir 12' sans s'arrêter/marcher	=>Être capable de courir à allure modérée 12' sans s'arrêter
<b>(2) DEBROUILLE</b>	Capable de courir 10' à allure modérée mais rencontre des difficultés à maintenir sa vitesse <b>après</b> une accélération ou une montée.	=>Augmenter sa vitesse moyenne de course et/ou son aisance après un effort soutenu.
<b>(3) CONFIRME</b>	Capable de courir 10' à allure régulière et soutenue	=>Être capable de courir 10' à des intensités élevées et variées.

Sem. 1	SEMAINE du 17/09 au 23/09/18		
JOUR	N1 DEBUTANT	N2 DEBROUILLE	N3 CONFIRME
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 6x 200m, r=200m en marchant entre chaque 200m. (<b>allure modérée</b>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 2x 800m, r=10'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 2x 800m, r=10'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 4x 3', r=5' (<b>allure modérée</b>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 5x 400m, r=6'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 2x 800m, r=10'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● Parcours du cross en 5, 4, 3, 2 étapes ou sans arrêt. (<b>allure modérée</b>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10' (<b>allure modérée</b>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10' (allure moyenne)</li> <li>● Étirements</li> </ul>

Sem. 2 SEMAINE du 24/09 au 30/09/18			
JOUR	N1 DEBUTANT	N2 DEBROUILLE	N3 CONFIRME
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 6x 300m, r=4' 100m en marchant entre chaque 300m. (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 5x 400m, r=8'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 4x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 2x 6', r=10' (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 4x 400m, r=7'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 4x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● Parcours du cross en 3, 2 étapes ou sans arrêt. (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10'(allure moyenne)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10' (allure moyenne)</li> <li>● Étirements</li> </ul>

Sem. 3 SEMAINE du 01/10 au 07/10/18			
JOUR	N1 DEBUTANT	N2 DEBROUILLE	N3 CONFIRME
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 5x 400m, r=5 0 7' (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 5x 400m, r=8'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 1x 200m, r=6'</li> <li>● 3x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● course 9' + 3', r=10' (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 5x 400m, r=6'</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● 1x 200m, r=6'</li> <li>● 3x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● Parcours du cross en 2 étapes ou sans arrêt. (<u>allure modérée</u>)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10'(Allure moyenne)</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● Parcours du cross x2, r=10'(Allure moyenne)</li> <li>● Étirements</li> </ul>

Sem. 4 SEMAINE du 08/10 au 14/10/18			
JOUR	N1 DEBUTANT	N2 DEBROUILLE	N3 CONFIRME
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● 2x 800m, r=10'</li> <li><b>(allure modérée)</b></li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 1x 200m, r=6'</li> <li>● 1x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 800m, r=10'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>Allure soutenue</li> <li>● 2x 800m, r=6'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● course de 12'</li> <li><b>(allure modérée)</b></li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● 1x 200m, r=6'</li> <li>● 1x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 800m, r=10'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● courses allure soutenue :</li> <li>● 1x 400m, r=8'</li> <li>● 1x 800m, r=8'</li> <li>● 1x 200m</li> <li>● Étirements</li> </ul>
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 3'</li> <li>● Parcours du cross x1 sans arrêt.</li> <li><b>(allure modérée)</b></li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 6'</li> <li>● Parcours du cross x1 chronométré</li> <li>● Étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Échauffement : 10'</li> <li>● Parcours du cross x1 chronométré</li> <li>● Étirements</li> </ul>

Légende :

r : durée de la récupération entre les séries