

# ENTRAINEMENT DU SPRINT / PREPARER LE 100M

## Travail de vitesse technique et de coordination :

- Travailler les gammes (skipping, talon-fesse, travail du mollet, tendus griffés...
- Travail de mise en action, ischio jambier, saut de courses, bondissements
- Travail de blocs, effectuer des sorties de blocs sur 10,20,30m

## Travail de vitesse pure (maximale)

- Travail de réaction sur 10m à 20m
- Travail de vitesse lancée
  - o Se lancer progressivement sur 20-30m puis effectuer une distance à 100% (d'abord que 10m, puis 20, max 30m)
  - o Prendre 1' par 10m de course pour récupérer

## Travail d'endurance vitesse / à plat ou en côtes

- Ces courses se font à 90-95% de la vitesse maximale
  - o 3x3x30m p30'' / PS 3'
  - o 3x30m,40m,50m p 1' / PS 4'
  - o 2x3x60m p1'-2' / PS : 4'
  - o 2x4x80m p2' / PS : 4'
  - o 3x3-4x 60m p 3' / PS : 6'
  - o 3x3x80m p 4' / 8'

## En montée on peut prendre moins long au début (travail de la phase d'accélération)

- o 2-3x4x30m p 2' / PS :5'
- o 4x50m – 5x30m p2' / PS :5'
- o 4x60m – 3x80m p2-3' / PS 5-6'
- o 4x60m - 3x80m – 2x100m p2',3',4' PS: 5'

## Travail d'endurance spécifique (submax), résistance à la fatigue

- 2x3x120m p3' PS :10' 85%
- 2x3x150m p3-4' PS :10' 85%
- 3x150m 3x120m p 4' PS :10' 85-90%
- 3x80m -2x120m – 1x150m 6' / PS : 10-12' 90%
- 2x 150-120 p 8' / 12' 90%-92,5%

## Travail de vitesse spécifique :

- 80m – 100m - 120m p8',10',12' 92,5%
- 80m- 120m - 60m p8', 12' 95%
- 3x80-30m p30'' / 12' 97.5%
- 3x80 p 8' 100%

## **Planification :**

Tout le temps travailler sa réactivité, sa coordination, sa souplesse articulaire ainsi que sa vitesse maximale, si la météo extérieure ne le permet pas le faire à l'intérieur

### **Février – Mars :**

Travail d'endurance vitesse, de montées 1x semaine

### **Mars – Avril :**

Endurance spécifique (1x par semaine)

### **Mai-juin :**

Vitesse spécifique (travail de qualité, pas sur de la fatigue)

## **Musculation :**

Le travail de la vitesse devrait en parallèle suivre une planification de force qui elle aussi suit une logique qui passe par de la F maximale (90-100% F max) pour s'orienter vers la force puissance (40-60% F max) et explosive (0% Fmax) plus on se rapproche de la compétition.

Les athlètes utilisent l'haltérophilie pour se préparer au sprint

- Soulevé de terre
- Tirage haltéro
- Epaulés
- Arraché
- Step Up
- Extension Hips

Ils complètent la travail de force par une école de saut.

### **La pliométrie :**

- Saut verticaux (haies), sauts horizontaux (multibonds)
- Les sauts sur caisson MJ, CMJ, drop jump
- travail de pieds (corde à sauter, sauts sur lattes, sur briques, gradins)