



Groupe biathlon fond

Saison 2017/2018

Fonctionnement prévisionnel année scolaire 2017 2018

	Ski de fond		GO Ski de fond		biathlon		GO biathlon	
	3ème	2d	3ème	2d	3ème	2d	3ème	2d
Lundi	autonomie	Section et ou CD25	autonomie	Section et ou CD25	autonomie	Section et ou CD25	autonomie	Section et ou CD25
mardi	autonomie				Club tire 10m			
mercredi	CD25 ou club	Section et ou CD25	CD25 ou club	Section et ou CD25	CD25 ou club	Section et ou CD25	CD25 ou club	Section et ou CD25
Jeudi	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25	Section et ou CD25
Vendredi	autonomie							
Samedi	Club				CD25 ou club (ski et ou tire)			
Dimanche	autonomie							

Programme d'entraînement : modèle de présentation

U16 1 fille		Moyens d'entraînement										Procédés d'entraînement						total semaine	tot semaine vért	total semaine	total mois	séance spécifique à réaliser	
Base annuel		Ski CL	Ski SK	SR CL	SR SK	Course à pied	Marche	Muscu	Vélo	Divers	Endurance 0	Endurance 1	Endurance 2	Endurance 3	Endurance 4	Muscu	Train séparé						Vitesse
360h																		Type de semaine					
août	31	volume			01:30	03:00	02:00		02:30	01:30	01:30		08:40			02:30	00:30	00:20	12:00	12:00	12:00	48:45	vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints)en course à pied/poussée simultanée 4*5min en montée./poussée 1*10min au plat
	32	récupération				01:15	01:15		00:45	01:30	01:30		04:40			01:00	00:15	00:20	06:15	06:15	06:15		vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints) en ski roue/poussée simultanée 3*5min en montée./poussée simultanée 3*8min terrain vallonné
	33	volume			01:30	03:00	02:00		02:30	01:30	01:30		08:40			02:30	00:30	00:20	12:00	12:00	12:00		vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints)en course à pied/poussée simultanée 4*5min en montée./poussée 1*10min au plat
	34	volume			01:30	05:00	03:00	01:30	02:30		01:30		10:30	00:30	00:30	02:30	00:40	00:20	15:00	15:00	15:00		vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints)en course à pied/poussée simultanée 3*5min en montée./chp France
	35a	recup					01:15		00:45		01:30		01:55			01:00	00:15	00:20	03:30	03:30	06:15		vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints) en ski roue/poussée simultanée 3*5min en montée./poussée simultanée 3*8min terrain vallonné
septembre	35b				01:15					01:30		02:45							02:45	02:45		37:00	
	36	Intensité			01:30	02:30	03:00		01:00		01:00		05:10		02:00	01:00	00:30	00:20	09:00	09:00	09:00		poussé simultané 3*10 terrain vallonné/cross st colombe/ renfo parcour/
	37	volume			01:30	03:00	02:30		01:30	2:00	01:00		08:30			02:00	00:40	00:20	11:30	11:30	11:30		vitesse 8 sprint de 10 seconde(3 min de recup entre chaque sprints)en course à pied/poussée simultanée 6*5min en montée.
	38	récupération			01:00	01:30	01:15		01:00		01:00		04:40			00:45		00:20	05:45	05:45	05:45		vitesse longue 30" effort 2'30" de récupe.
	39a	Intensité			01:30	02:30	02:00		01:00		01:00		05:10	00:30	00:30	00:00	01:00	00:30	00:20	08:00	08:00	08:00	bike and run unss/8*10 sprint 10secondes/ poussée simultanée 3*10min poussé en montée au seuil/muscu*15 léger et rapide

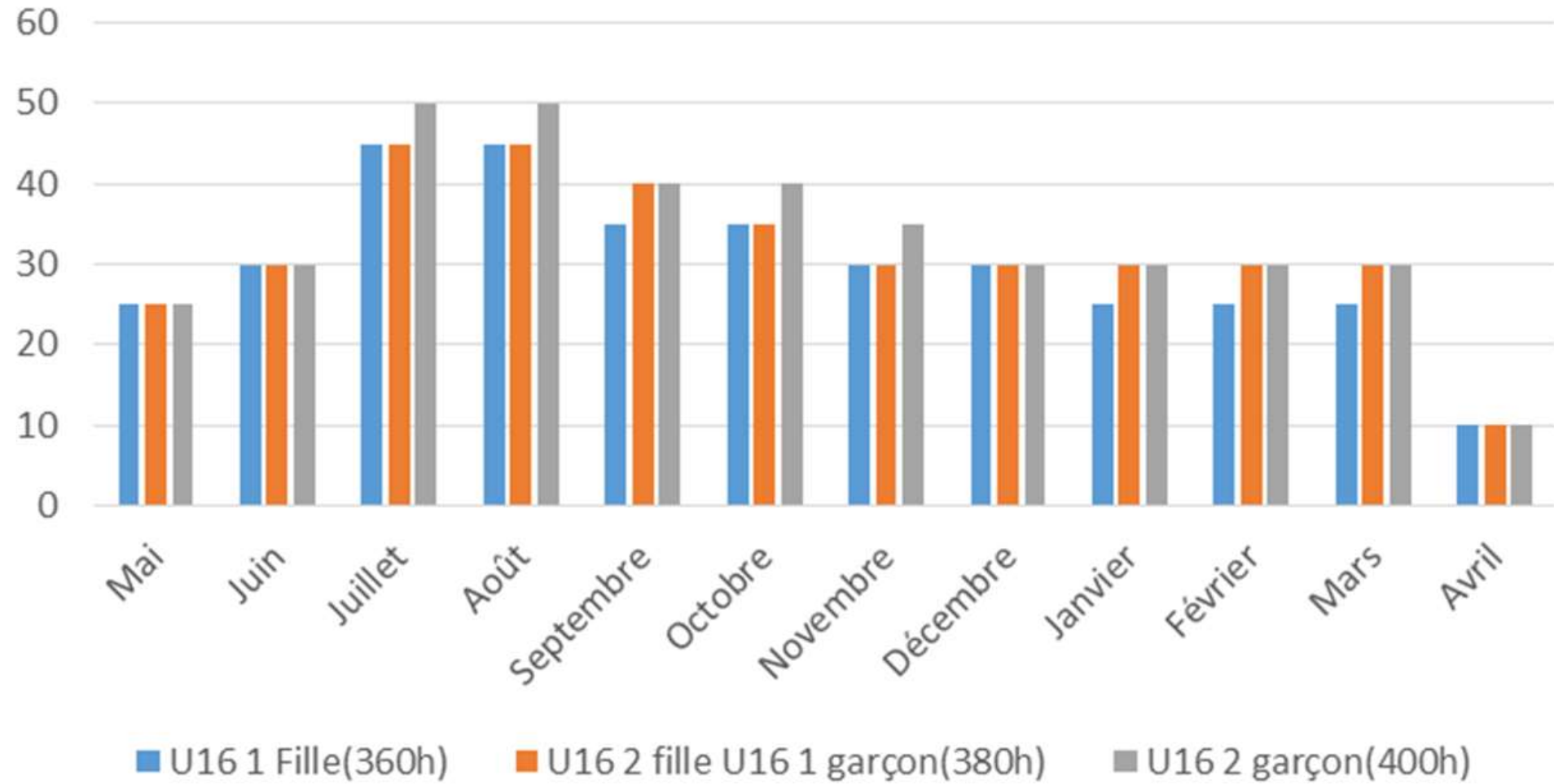
Planning des stages de l'été 2017

	Ski de fond	GO Ski de fond	biathlon	GO biathlon
du 03 au 05/ 07	Vallée de la Loue			
du 10 au 13/ 07	Chez Liadet			
du 18 au 21/07			Pontarlier	
du 22 au 25 / 08			La Féclaz	
du 29/08 au 01/09	La Féclaz			

Planning prévisionnel automne et hiver

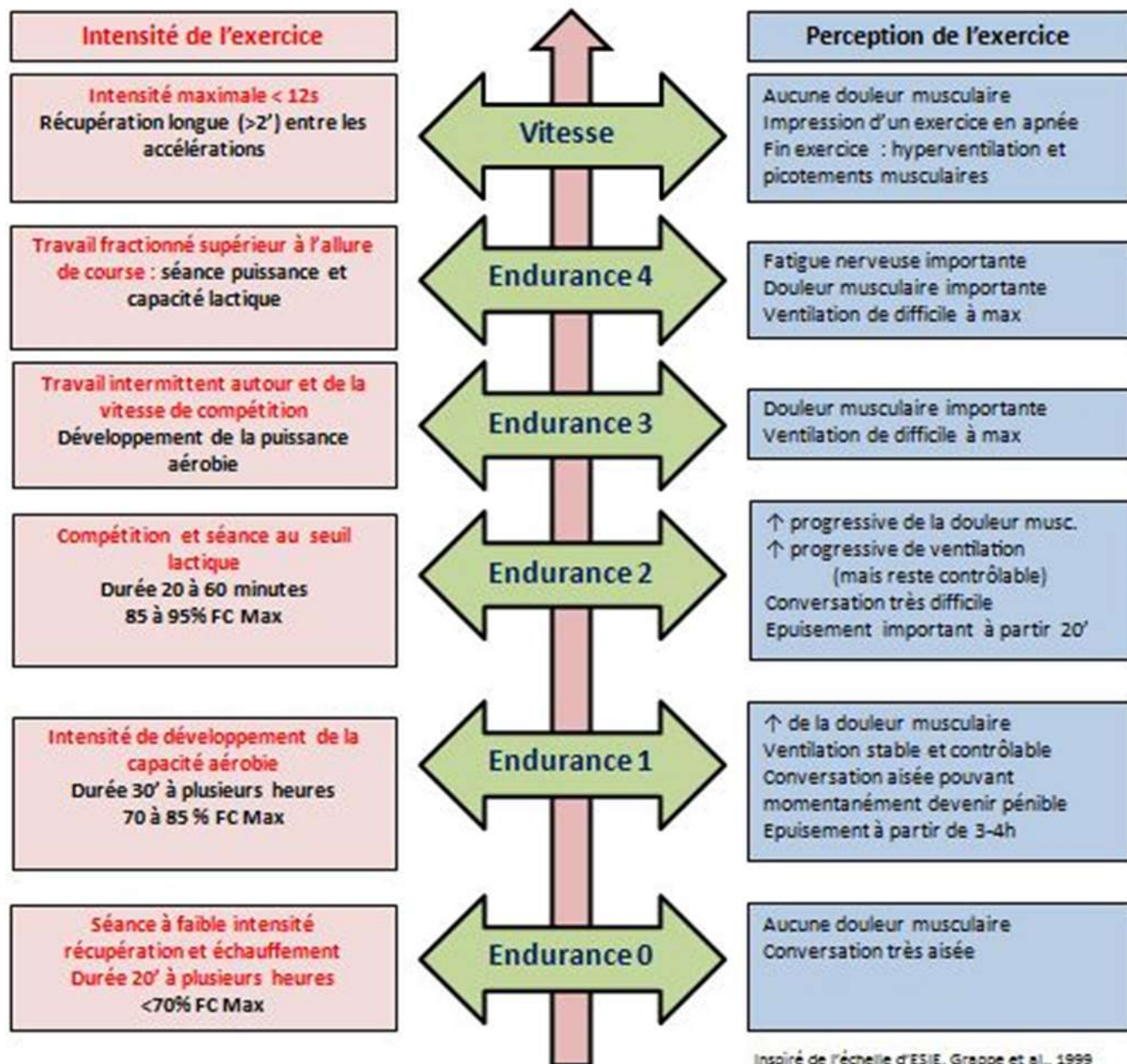
	Ski de fond		GO Ski de fond		biathlon		GO biathlon	
Octobre 1 week end	*	*	*	*	*	*	*	*
Championnats de France ski d'été	*	*	*	*				
2 summers Tours					*	*	*	*
Challenge Vincent Vittoz	*	*	*	*	?	?	?	?
Toussaint 4 jours	*	*	?	?	*	*	?	?
Noël 4 jours	*	*	?	?	*	*	?	?
Fevrier 4 jours	*	*	?	?	*	*	?	?
3 manches de Championnats d France Fond	*	*	*	*	?	?	?	?
3 manches de championats de France biathlon					*	*	*	*

Volume horaire



Dominantes de travail

Mai	Diversification/ pas de ski roue
Juin	Diversification début du ski roue 1 fois par semaine
Juillet	Volume: ski roue, course à pied, marche baton, Velo, on limite les autres sports
Août	Volume: ski roue, course à pied, marche baton, Velo, on limite les autre sports
Septembre	de plus en plus de spécifique, arrêt du velo
Octobre	ski roue couse à pied, ski
Novembre	ski roue couse à pied, ski
Décembre	ski
Janvier	ski
Février	ski
Mars	ski
Avril	du ski tant qu'on peu puis diversification, repos



Quelques principes

- A partir de début juillet : 14 jours de volume suivi de 7 jours de récupération.
- pour préparer le skate : du ski roue skate.
- pour préparer le classique : course à pied, marche et bond avec bâtons.
- La priorité est mise sur le classique à l'arrivée de la neige.
- En course à pied on court tout le temps y compris dans les montées (sauf si la montée dure plus de 20 min).

**Douceurs, grignotages salés
et boissons riches en énergie**



**Huiles, matières grasses
et fruits oléagineux**



**Lait, produits laitiers,
viande, poisson et œufs**



**Céréales complètes
et légumineuses...**



**Légumes
et fruits**



Boissons



Matériel

- 2 paires de ski de classique de course.
- -2 paires de skating de course.
- -1 paire de de ski classique « cailloux » à farter.
- -1 paire de ski skating « cailloux ».
- -1 paire de ski roue skate
- -1 paire de ski roue classique
- -pointes de ski roue pour les bâtons de skating et de classique.
- -Une caisse à fart contenant :
 - -1 liège
 - -4 poussettes (bleu, weiss, multigrade chez rode et VR65 chez swix)
 - -3 tubes (viola, rossa, multigrade)
- -Un cardio-fréquencemètre avec les options : heure, chronomètre, pouls max et moyen de la séance.
- -Une gourde
- -Une carabine pour les biathlètes (les balles seront achetées par le CD25 et refacturées).

