

Résultats du test (19/01/06)

Test												
Prénom	Nom	Tps P1	Puls. P1	Tps P2	Puls P2	Tps P3	Puls P3	Puls 5'	VMA	VMA arr.	Gpe	
Frédéric	Dorez	0:03:36	150	0:03:08	165	0:06:07	193	121	19,62	19,5	1	
F.	Roujol	0:03:39	156	0:03:10	167	0:06:19	178	97	19	19	2	
Thomas	Dours	0:03:58	161	0:03:10	175	0:06:23	197	112	18,8	19	2	
Gaétan	Vidal	0:03:48	148	0:03:08	157	0:06:23	190	109	18,8	19	2	
Bernard	Charrol	0:03:52	146	0:03:11	160	0:06:23	191	127	18,8	19	2	
Philippe	Rochedy	0:03:51	121	0:03:13	150	0:06:44	180	90	17,82	18	3	
A.	Nivoli	0:04:24	165	0:03:19	179	0:06:58	199	135	17,22	17	4	
R.	Damon	0:04:11		0:03:44	134	0:07:00	180	116	17,14	17	4	
Clément	Serre	0:04:23	164	0:03:36	184	0:07:05	210	128	16,94	17	4	
Claude	Dours	0:03:52	149	0:03:18	166	0:07:05	184	112	16,94	17	4	
Nicolas	Fillet	0:03:57	159	0:03:20	177	0:07:00	190	110	17,14	17	4	
Sébastien	Roizot	0:03:49	164	0:03:18	176	0:05:20	187	121	16,88	17	4	
Brice	Passera	0:03:50	177	0:03:17	193	0:05:16	201	121	17,09	17	4	
J.	Stragapede	0:03:58	140	0:03:20	160	0:07:17	177	100	16,48	16,5	5	
Gwennaël	Faure	0:03:53	146	0:03:17	160	0:07:12	178	97	16,67	16,5	5	
D	Choppick	0:04:13	143	0:03:44	158	0:07:32	180	100	15,93	16	6	
	Debard	0:04:24	135	0:03:44	159	0:07:33	190	108	15,89	16	6	
Olivier	Becker	0:04:17	158	0:03:35	172	0:05:35	192	121	16,12	16	6	
Claire	Catil	0:04:15	160	0:03:36	172	0:05:37	185	120	16,02	16	6	
Francis	Ducros	0:04:48	120	0:03:34		0:05:34		100	16,17	16	6	
Yves	Nuffer	0:04:48	160	0:03:36	172	0:05:52	200	100	15,34	15,5	7	
Romain	Monnet	0:03:50	149	0:03:18	158	0:05:43	166	113	15,74	15,5	7	
Maryline	Delagarde	0:04:50		0:03:42		0:05:50		104	15,43	15,5	7	
Laurence	Legras	0:04:10		0:03:34		0:05:51			15,38	15,5	7	
Richard	Michaud	0:04:49	160	0:03:42	168	0:06:14	190	137	14,44	14,5	8	
Jean- Louis	Brun	0:04:49	168	0:04:33	184	0:06:14	196	121	14,44	14,5	8	
Emmanuel	Mauterde	0:04:43		0:03:39		0:06:11		85	14,56	14,5	8	

**Première période - Développement de la VMA
(23/01/06 - 19/03/06)**

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 1	1 VMA C	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA M	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA M + 1 F 50'
Semaine 2	1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA L	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h
Semaine 3	1 VMA M	1 VMA M + 1 F 50'	1 VMA M + 1 F 50' + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h15
Semaine 4 (test)	Test	1 F 45' + test	2 F 45' + test	Test + 2 F 45' + 1 F 50'

Séances VMA

Les séances de VMA sont soit courtes (VMA C, de 200 à 300m), soit moyenne (VMA M, de 400 à 500), soit longues (VMA L, de 800 à 1000m). Toujours commencer par 20' d'échauffement avec 6 lignes droites et finir la séance par 10' de récupération (et des étirements). Les vitesses de chacun seront données par les résultats du test. La récupération est active (footing très léger).

Test numéro 2 en semaine 4 : Mardi 14 février 2006

Protocole : CAT Test de Chanon (idem test 1)

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 5	1 VMA C	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1VMA M	1 VMA C + 1 F 45' + 1VMA M + 1 F 1h
Semaine 6	1 F 45'	1 VMA M + 1 F 50'	1 VMA M + 1 F 50' + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h15
Semaine 7	1 VMA M	1 VMA L + 1 F 1h	1 VMA M + 1 F 1h + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h30
Semaine 8 (test)	Test	1 F 45' + test	2 F 45' + test	Test + 2 F 45' + 1 F 50'

Test numéro 3 en semaine 8 : Mardi 14 Mars 2006

Protocole : CAT Test de Chanon (idem test 1 et 2)