



Entraînement selon la période de l'année

PP	Travail technique sur 50m à 90%, 6x à 8x avec 4', 1 à 2x par semaine	Choisir quelques exercices, 2-4 séries de 8-10 répétitions à 70%, 2' de pause, 1x par semaine	Beaucoup d'exercices sur les haies pour la mobilité du bassin et du mouvement spécifique, travailler les 2 côtés, passer entre 150 à 200 haies + travailler le rythme entre avec espaces raccourcis et haies très basses
PPC	Travail sous forme de in/out sur 60m (30 (bonne phase d'accélération), 10 (relâcher), 20 (haute fréquence)), 5x avec 7', 1x par semaine	Choisir quelques exercices, 3-5 séries de 4-6 répétitions à 80%, 3' de pause, 1x par semaine	Mélanger petits exercices sur les haies et exercices spécifiques sur les haies de compétitions, travailler les 2 côtés, passer entre 100 à 150 haies, travailler la résistance spécifique sur 6 à 12 haies avec espaces raccourcis et haies légèrement plus basses
PC	Travail à 100% sur 50 à 60m, 3 à 5x, pause complète, 1x par semaine	Choisir 3-4 exercices spécifiques, 2-3 séries de 2-3 répétitions à 90% suivi de 5 répétitions explosifs à 50%, pause complète, 1x par semaine	Travailler des exercices spécifiques pour stabiliser la technique en effectuant les dernières réglages, passer 60 à 100 haies, travailler le départ sur 1 à 5 haies avec espaces légèrement raccourcis
	Vitesse	Force	Haies