

Elise PONCET

- ▶ 17/11/1995
- ▶ Début Athlétisme: 2011 (800m - 400mh)
- ▶ Début Course en montagne: 2014
- ▶ Première sélection internationale: 2014 (junior)
- ▶ Evolution de performances:
 - ▶ 2014: 1500m: 4'45" - 10km:39'49" - Ch F montagne: 1ere Junior - Ch E:15 -Ch M:11
 - ▶ 2015: 10km: 38'37" - Ch F montagne: 11 (2^{ème} U23)
 - ▶ 2016: Ch F montagne: 7 (2 U23) - SZ: 3h27'
 - ▶ 2017: SZ: 3h30
 - ▶ 2018: Ch F cross: 30 - Ch F montagne: 2 - Ch E: 6 - Ch M: 24
 - ▶ 2019: Ch F cross: 17 - 10km: 34'35" - Ch F montagne 3 - Ch E: 11 - Ch M: 2



Caractéristiques principales de l'athlète 2019

- ▶ Points forts :
 - ▶ Descente - technique + engagement
 - ▶ Cross - vitesse de base
 - ▶ Mental - détermination
 - ▶ Approche de la performance et du Haut-Niveau
- ▶ Points à améliorer:
 - ▶ Montée continue - Endurance de force
 - ▶ Temps sur 10km - progression cross
 - ▶ Prendre du plaisir dans les séances intenses en montée

Planification saison 2019

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
Ma 1		Ve 1		Ve 1		Lu 1	Puissance aérobic montée - Endurance aérobic montée - Renforcement musculaire spécifique	Me 1		Sa 1	
Me 2		Sa 2		Sa 2		Ma 2		Je 2		Di 2	
Je 3	Puissance aérobic Capacité lactique	Di 3		Di 3		Me 3		Ve 3		Lu 3	
Ve 4		Lu 4		Lu 4		Je 4		Sa 4		Ma 4	
Sa 5		Ma 5		Ma 5		Ve 5		Di 5		Me 5	
Di 6		Me 6	Spé cross / 10km	Me 6	Pré-compétition	Sa 6		Lu 6		Je 6	Pré-compétition
Lu 7		Je 7		Je 7		Di 7		Ma 7		Ve 7	
Ma 8		Ve 8		Ve 8		Lu 8	Puissance aérobic montée - Endurance aérobic montée - Renforcement musculaire spécifique	Me 8		Sa 8	
Me 9	Puissance aérobic Capacité lactique	Sa 9		Sa 9		Ma 9		Je 9		Di 9	Ch F Montagne
Je 10		Di 10		Di 10	Ch France Cross	Me 10		Ve 10		Lu 10	
Ve 11		Lu 11		Lu 11		Je 11		Sa 11		Ma 11	
Sa 12		Ma 12		Ma 12		Ve 12		Di 12		Me 12	
Di 13		Me 13	Rappel VMA / assimilation	Me 13	Inter-compétition	Sa 13		Lu 13		Je 13	
Lu 14		Je 14		Je 14		Di 14		Ma 14		Ve 14	
Ma 15		Ve 15		Ve 15		Lu 15	Puissance aérobic montée - Endurance aérobic montée - Renforcement musculaire spécifique	Me 15		Sa 15	
Me 16	Puissance aérobic Capacité lactique	Sa 16		Sa 16		Ma 16		Je 16		Di 16	
Je 17		Di 17	Cross inter regions	Di 17	10km Villeurbanne	Me 17		Ve 17		Lu 17	
Ve 18		Lu 18		Lu 18		Je 18		Sa 18		Ma 18	
Sa 19		Ma 19		Ma 19		Ve 19		Di 19	Nasego	Me 19	Spé Montée
Di 20		Me 20	Spé cross / 10km	Me 20	Récupération	Sa 20		Lu 20		Je 20	
Lu 21		Je 21		Je 21		Di 21		Ma 21		Ve 21	
Ma 22		Ve 22		Ve 22		Lu 22		Me 22		Sa 22	
Me 23		Sa 23		Sa 23		Ma 23		Je 23		Di 23	
Je 24		Di 24		Di 24		Me 24		Ve 24		Lu 24	
Ve 25		Lu 25		Lu 25		Je 25		Sa 25		Ma 25	
Sa 26		Ma 26	Spé cross / 10km	Ma 26	Récupération	Ve 26		Di 26		Me 26	Stage Equipe de France
Di 27	Cross Régional	Me 27		Me 27		Sa 27	Saillon Ovronnaz	Lu 27		Je 27	
Lu 28		Je 28		Je 28		Di 28		Ma 28		Ve 28	
Ma 29	Spé cross / 10km			Ve 29		Lu 29		Me 29		Sa 29	
Me 30				Sa 30		Ma 30		Je 30		Di 30	
Je 31				Di 31				Ve 31			

Semaine Type Préparation Hivernale

lundi 4 février 2019	repos
mardi 5 février 2019	30' ech dont les 10 dernières minutes actives + 12*30" en côte r= redescente trot + 10' rac
mercredi 6 février 2019	Footing 40' + 10' gammes + Renfo léger + 5' rac
jeudi 7 février 2019	25 à 30' ech + 2*6*(1'30"/45") r=4' + 10' rac
vendredi 8 février 2019	Footing +/-50' EF
samedi 9 février 2019	25' ech + 2'30"-3'-3'30"-4'-4'-3'30"-3'-2'30" r=1/2 tps effort + 10' rac
dimanche 10 février 2019	Footing +/-1h15' EF

Semaine Type Préparation Montée

lundi 6 mai 2019	25 à 30' ech + 2*8*(1'/45'') en montée r=4' + 10 à 15' rac
mardi 7 mai 2019	Vélo 1h30' à 1h45' EF
mercredi 8 mai 2019	25 à 30' ech + 8*2'30'' r=1'15'' + 10' rac
jeudi 9 mai 2019	Footing 50' à 1h EF
vendredi 10 mai 2019	30' ech dont 10' légèrement actives + 2*6*(30'' foulées bondissantes + 30'' trot + 30'' marche amplitude + 30'' trot) r=5' ou redescente + 10' rac
samedi 11 mai 2019	25' ech + 7*4' en montée r=2' + 15' rac
dimanche 12 mai 2019	Footing déniv 800 à 1000m+

Planification saison 2019

JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE	
Lu 1		Je 1		Renfo Spécifique / début travail montée/descente		Di 1		Ma 1		Ve 1	
Ma 2		Ve 2				Lu 2		Me 2		Sa 2	
Me 3		Sa 3				Ma 3		Je 3		Di 3	
Je 4		Di 4				Me 4		Ve 4		Sa 4	
Ve 5		Lu 5				Je 5		Sa 5		Di 5	
Sa 6		Ma 6				Ve 6		Di 6		Ma 6	
Di 7		Ch Europe	Ma 7			Sa 7		Lu 7		Je 7	
Lu 8		Je 8				Di 8		Ma 8		Ve 8	
Ma 9		Ve 9				Lu 9		Me 9		Sa 9	
Me 10		Sa 10				Ma 10		Je 10		Di 10	
Je 11		Di 11				Me 11		Ve 11		Ma 11	
Ve 12		Lu 12				Je 12		Sa 12		Lu 12	
Sa 13		Ma 13				Ve 13		Di 13		Ma 13	
Di 14		Me 14		Renfo spécifique / Puissance aérobique en montée		Sa 14		Lu 14		Je 14	
Lu 15		Je 15				Di 15		Ma 15		Ve 15	
Ma 16		Ve 16				Lu 16		Me 16		Sa 16	
Me 17		Sa 17				Ma 17		Je 17		Di 17	
Je 18		Di 18				Me 18		Ve 18		Ma 18	
Ve 19		Lu 19				Je 19		Sa 19		Je 19	
Sa 20		Ma 20				Ve 20		Di 20		Ve 20	
Di 21	Dolomites Sky Race	Me 21		Spécifique Montée/Descente		Sa 21		Lu 21		Je 21	
Lu 22		Je 22				Di 22		Ma 22		Ve 22	
Ma 23		Ve 23				Lu 23		Me 23		Sa 23	
Me 24		Sa 24				Ma 24		Je 24		Di 24	
Je 25		Di 25				Me 25		Ve 25		Lu 25	
Ve 26		Lu 26				Je 26		Sa 26		Ma 26	
Sa 27		Ma 27				Ve 27		Di 27		Je 27	
Di 28		Me 28				Sa 28		Lu 28		Ve 28	
Lu 29		Je 29				Di 29		Ma 29		Sa 29	
Ma 30		Ve 30				Lu 30		Me 30		Di 30	
Me 31		Sa 31				Ma 31		Je 31		Ve 31	

Caractéristiques Parcours Championnat du Monde - Villa La Angostura (Arg)



14,5km - 754m+/- ➔ +/-1h15' de course

3km très rapide (100m+) + 2km (380m+) + 2,5km (150m+) + 1,5km (320m-) + 350m (80m+) + 2km (250m-) + 3km(100m-)



- Vitesse départ rapide pour suivre et encaisser
- Force
- Relance
- Force excentrique - technique + se préserver
- Recourir vite sur de la fatigue (lésions) musculaires

Semaine Type Préparation Championnat du Monde

lundi 14 octobre 2019	repos	
mardi 15 octobre 2019	30' ech + 5*(40"/40") r=2' + 7*(1'10"/20") r=3' + 5*(40"/40") + 10' rac	plat: 100% sur les 40", 90% sur les 1'10" - soir: footing 45'
mercredi 16 octobre 2019	25' footing + 10' gammes + Renfo + 5 à 10' rac	Renfo: 3*[4*ex1 + 1* ex2 sur +/-50m en montée r= descente trot] + 2 à 3*[ex3(50) + ex4+5(40 de chaque) + ex6(10) + ex9(10) + ex10(10) + ex13(30"+40)] r=20 à 30", soir: footing 45' ou rando
jeudi 17 octobre 2019	Vélo 1h30' EF	souple, ou footing
vendredi 18 octobre 2019	25 à 30' ech + (8' montée + 3' descente) r=2'30" + (6'montée + 2' descente) r=2' + (4' montée + 2' descente) r=2' + 3 à 4' au train sur roulant + 10' rac	pente 10-15%
samedi 19 octobre 2019	20' souple + 25 à 30' en montée continue légèrement active + 20' rac	si possible avec des alternances de pente
dimanche 20 octobre 2019	Footng 1h30' EF	souple

Renforcement Musculaire

Circuit-Training N°5

Echauffement

