

ECHAUFFEMENT 20' a 30'

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 29/03 au 04/ 04

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X8X1'x40 100% R= 3'	45' 70% VMA	COTES CHATEAUX LA CHEZE	REPOS	45' 70% VMA	1H30
Volume		29'40"					

Semaine ...DU 05/ 04 AU 11/ 04

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 3 X 8X30"X30" 105% R= 2'	45' 70% VMA	COTES CHATEAUX LA CHEZE	REPOS	45' 70% VMA	1H30
Volume		28 MN					

(1) préciser la date, et le type (relâchement, développement spécifique, développement général)

(2) préciser VMA courte ou VMA longue, Sortie longue, footing, PPS, PPG, côtes fartlek....

(3) être le plus précis possible, pour les fractionnés indiquer la vitesse, les temps de récupération.....

ECHAUFFEMENT 20' a 30'

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 12/04 au 18 /04

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 3X7X40x40	45' 70% VMA	COTES CHATEAUX LA CHEZE	REPOS	45' 70% VMA	1H30 A 2H00
Volume							

Semaine ...DU 19 /04 au 25 /04

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 3X7X50x40	45' 70% VMA	COTES CHATEAUX LA CHEZE	REPOS	45' 70% VMA	1H30 A 2H00
Volume							

(1) préciser la date, et le type (relâchement, développement spécifique, développement général)

(2) préciser VMA courte ou VMA longue, Sortie longue, footing, PPS, PPG, côtes fartlek....

(3) être le plus précis possible, pour les fractionnés indiquer la vitesse, les temps de récupération.....

ECHAUFFEMENT 20' a 30'

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 26/04 au 02 /05

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							
description (3)	REPOS	45' 70% VMA	REPOS	30' 60% VMA	REPOS	TRAIL DE DESAIGNE	
Volume							

Semaine ...DU 03 /05 au 09 /05

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							
description (3)	REPOS	30' 60% VMA	REPOS	45' 60% VMA	REPOS	45' 60% VMA	
Volume							

- (1) préciser la date, et le type (relâchement, développement spécifique, développement général)
- (2) préciser VMA courte ou VMA longue, Sortie longue, footing, PPS, PPG, côtes fartlek....
- (3) être le plus précis possible, pour les fractionnés indiquer la vitesse, les temps de récupération.....