

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 01/02 au 07 /02.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X8X50"X30" 105% R =2'	45' 70% VMA	PPS 8 X2' 95% r= 40"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		23 MN 20 S		21 mn 20 s			

Semaine ...DU 08/02 au 014/02.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2X7X1'X40" 100% R =2'	45' 70% VMA	PPS 8X2'30" 95% r =50"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		25 MN 20 S		26 MN 40 S			

(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.....

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 15/02 au 21 /02.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X8X1'X30" 100% R = 2'	45' 70% VMA	PPS 2X4X3' 95% r= 1' R = 2'	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		26 MN		28 MN			

Semaine ...DU 22 /02 au 28 /02.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2x10x30"x30" 105% R= 2'	45' 70% VMA	2X 3' 2 x2'30" 2 x2' 2 x1'30" 95%	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		22 MN		22 mn 30 s			

(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.....