

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

Semaine ...DU 04/01 au 10/01.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X8X30"X30" 105% R = 2' entre les séries	45' 70% VMA	PPS 8 X 1' 30" 95% r = 50"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		18 MN		18 MN			

Semaine ...DU 11/01 au 17/01.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2X7X40"X40" 105% R=2'	45' 70% VMA	PPS 8 X 2' 95% r =50"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		20 MN 40 S		21 MN 50 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 18/01 au 24/01.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X8X40"x30" 105% R =2'	45' 70% VMA	2X5X1'30" 95% r =40" R =2'	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		20MN 40 S		21 MN			

Semaine ...DU 25/01 au 31/01

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	PPG		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2X7X50"X40" 105% R =2'	45' 70% VMA	SEANCE ESCALIER A LAMASTRE	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		23 MN		25 MN MAX			

(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.....