

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

**Semaine ...DU 01/03 au 07/ 03 .....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	PPG		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2X9X40"x40" 105% R= 2'	45' 70% VMA	SEANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		26 MN					

**Semaine ...DU 08/ 03 AU 14/ 03 .....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2 X 10X40"X30" 105% R= 2'	45' 70% VMA	PPS 2 X6 X 1' 30" 95% r= 40" R= 2'	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		26 MN		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 15/03 au 21 /03 .....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 2 X9X50"X30" 105% R= 2'	45' 70% VMA	PPS 9 X2' 95 % r= 40"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		26 MN		24MN			

**Semaine ...DU 22 /03 au 28 /03 .....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 2X 9X50"X40" 105% R= 2'	45' 70% VMA	PPS 9 X2' 30" 95% r= 50"	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		29 MN		30 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.....