

ECHAUFFEMENT 20' A 30'

RETOUR AU CALME 10'

ETIREMENT

**Semaine ...DU 8/11 AU 15/11.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 10X30"X30" 100%	45' 70%VMA	PPS 6X1'30X1' 95%		45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		10'		14'			

**Semaine ...DU 16/11 AU 22/11.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING			FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 10X30"X30" 105%	45' 70% VMA	ESCALIER A LAMASTRE		45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume		10'					

(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 23/11 AU 29/11.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 10X40"X40" 100%	45' 70% VMA	PPS 6X1'30X50" 95%		45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume							

**Semaine ...DU 30/11 AU 6/12.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)			FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 10X40"X30" 100%	45' 70% VMA	PPG 6X2'X1' 95%		45' 70% VMA	1H15 A 1H30
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 07/12 au 13/12.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	PPG		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPS 10X50"X50" 100%	45' 70% VMA	SEANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
Volume							

**Semaine ...DU 14/12 au 20/12.....**

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	FOOTING	VMA LONGUE		FOOTING	SORTIE LONGUE
description (3)	REPOS	PPG 10X50"X40" 100%	45' 70% VMA	PPS 6X2'30X1' 95%	REPOS	45' 70% VMA	1H15 A 1H30
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.....