

Planning entraînement
FEVRIER - 2018

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Jeudi	1	Échauffement 20 min 2 séries 6 x 1 min - r 1' <i>Obj : Vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	3/4		
Mardi	6	Échauffement 20 min 6 x 3'30 récup 2'30 <i>Obj : VMA (côtes - descentes et plat)</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	8	Échauffement 20 min 10 x 1'15 récup 1' <i>Obj : vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	10/11		
Mardi	13	Échauffement 20 min 3 x 7'30 - r 2'30 min <i>Obj : Endurance active</i>	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	15	Échauffement 20 min 10 x 35''/1' <i>Obj : vma</i> Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Week-end	17/18		
Mardi	20	Échauffement 20 min 3 x (1'-2'-3') récup (50'' - 1' - 2') <i>Obj : vitesse au seuil</i> Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Jeudi	22	Échauffement 20 min 12' récup 4' - 7'30 récup 3' <i>Obj : endurance</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	24/25		
Mardi	27	Échauffement 20 min 8 x 2'30 récup 1'15	Salle des fêtes de Baule

		<p><i><u>Obj</u>: vitesse au seuil</i> Retour au calme 10 min</p>	
--	--	---	--