

# Planning entraînement

**Période :** du : 1 mai 2020 au : 31 mai 2020

On maintient la forme malgré le confinement et on cherche à améliorer sa vma et à renforcer ses groupes musculaires

Date	Séances										Lieu de Rendez-vous et de la séance	
	Echauffement		Corps de la séance				Récupération		Durée Effort / Contre Effort			
	Durée	% Allure	Séance	% VMA All 1	% VMA All 2	% VMA Récup	Durée	% Allure				
Mardi	5	20:00	65,00 %	<b>10 x 30" r' 30"</b>				20:00	65,00 %	05:00	10:00	
				VMAC	100%		65%					
Mercredi	6			<b>Footing 30 mn à 65 %</b>						30:00	30:00	
				FOOTING								
Jeudi	7	20:00	65,00 %	<b>1'-2'-1'-2' r' de moitié</b>				15:00	65,00 %	06:00	09:00	
				VMAL	95%		65%					
Week-End	9	<u>Programme :</u>		SPEMARATHON		3 x 3000 - r' 2'						
		<u>Courses :</u>		FOOTING		Footing 50 mn à 65 %						
Mardi	12	20:00	65,00 %	<b>10 x 30" r' en descente max 50"</b>				20:00	65,00 %	05:00	13:20	
				PMA	100%		65%					Côtes
Mercredi	13			<b>TABATA 6'</b>								
				RENFO								
Jeudi	14	20:00	65,00 %	<b>4 séries de [45"/45" + 45"/1'30 + 1'30/45"]</b>				20:00	65,00 %	12:00	24:00	
				VMAL	100%	95%	65%					
Week-End	16	<u>Programme :</u>		SPESEMI		2 x 20' - r' 3'						
		<u>Courses :</u>		FOOTING		Footing 1h à 65 %						
Mardi	19	20:00	65,00 %	<b>2 séries de 8 x 30" r' 30"</b>				20:00	65,00 %	08:00	18:00	
				VMAC	100%		65%					
Mercredi	20			<b>Footing 50 mn à 65 %</b>						50:00	50:00	
				FOOTING								
Jeudi	21		65,00 %	<b>2 séries de (1'-2'-1'-2') R' 2'- r' de moitié</b>					65,00 %	12:00	20:00	
				VMAL	100%		65%					
Week-End	23	<u>Programme :</u>		SPEMARATHON		2 x 4000 - r' 3'						
		<u>Courses :</u>		FOOTING		Footing 1h à 70 %						
Mardi	26	20:00	65,00 %	<b>Pyramidal 4'-6'-8'-6'-4' r' 2'</b>				15:00	65,00 %	28:00	38:00	
				SPE10	90%		65%					
Mercredi	27			<b>TABATA 8'</b>								
				RENFO								
Jeudi	28	20:00	65,00 %	<b>Myo cross max - 12 x 45/10/45</b>				20:00	65,00 %	09:00	11:00	
				PMA	100%		65%					

Week-End	30	<u>Programme :</u>	<b>FOOTING</b>	Footing 1h30 à 70 %
			<b>SPESEMI</b>	4 x 10' r' 2'
		<u>Courses :</u>		