

Planning entraînement

Période : du : **1 juin 2020** au : **30 juin 2020**

On entre dans le deuxième mois de déconfinement et j'espère pouvoir vite vous retrouver mais en attendant, veuillez trouver le plan du mois de juin. On va travailler le renforcement musculaire et un peu la vitesse. En turquoise, vous retrouverez les séances du challenge

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	2	20:00	65,00 %	5 séries de [30"/30" + 45"/40" + 1'/50"] R'2'			20:00	65,00 %	11:15	23:15	
				VMAC	100%		65%				
Mercredi	3	10:00	65,00 %	2 séries de TABATA 4'			10:00	65,00 %			
				RENFO							
Jeudi	4	20:00	65,00 %	2 séries de (1'-2'-3'-2'-1') R' 2' - r' 1'			20:00	65,00 %	18:00	30:00	
				VMAL	95,00%		65,00%				
Week-End	6	<u>Programme :</u>		FOOTING	Footing 40 mn à 70 % + 8 Lignes droites						
				SPEMARATHON	35' E – 60' All M – 15' E						
		<u>Courses :</u>									
Mardi	9	20:00	65,00 %	20' - r' 3' + 2 x 10' - r' 2' + 6'			20:00	65,00 %	46:00	53:00	
				SPESEMI	86%		65%				
Mercredi	10	10:00	65,00 %	GAINAGE – ABDO			10:00	65,00 %			
				RENFO							
Jeudi	11	20:00	65,00 %	2 séries de 8 x 45" r' 30"			20:00	65,00 %	12:00	22:00	
				VMAC	100,00%		65,00%				
Week-End	13	<u>Programme :</u>		FOOTING	Footing 1h30 à 65 %						
		<u>Courses :</u>									
Mardi	16	20:00	65,00 %	8 x 2' r' 1'			20:00	65,00 %	16:00	24:00	
				VMAL	95,00%		65,00%				
Mercredi	17	10:00	65,00 %	2 séries de TABATA 6'			10:00	65,00 %			
				RENFO							
Jeudi	18	20:00	65,00 %	12 x 30" r' en descente max 50"			20:00	65,00 %	06:00	16:00	
				PMA	100,00%		60,00%				
Week-End	20	<u>Programme :</u>		SPESEMI	2000 – 3000 – 3000 – 2000 – r' 2'						
				FOOTING	Footing 40 mn à 65 %						
		<u>Courses :</u>									
Mardi	23	20:00	65,00 %	4 x 1000/1'30 + R' 3' + 4 x 500/1'15			20:00	65,00 %	19:28	08:15	
				SPECROSS	90,00%	92,00%	65,00%				
Mercredi	24	10:00	65,00 %	2 séries GAINAGE – ABDO			10:00	65,00 %			
				RENFO							
Jeudi	25	20:00	65,00 %	6 x 1'30 r' 1'15			20:00	65,00 %	09:00	16:30	
				VMAC	100,00%		65,00%				

Week-End	27	Programme :		FOOTING	Footing 1h à 70 % + 8 Lignes droites							
				SPETRAIL	Séance navette (alternance M/D de 1') pendant 20'							
		Courses :										
Mardi	30	20:00	65,00 %	8 x 45" r' en descente max 1'05				20:00	65,00 %	06:00	14:40	
				PMA	100,00%							