Planning entraînement

Période : du : **1 juillet 2020** au : **31 août 2020**

Après une reprise en douceur, on va travailler la technique, le renforcement musculaire, la vitesse sans oublier un peu de vitesse spé. Et dans les 15 derniers du mois d'août, on va intégrer de l'allure 10km

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			
Mercredi	1	**10:00**	65,00 %	**RENFO fessiers**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	2	**20:00**	65,00 %	**3 x 600m récup 4'**				**20:00**	65,00 %	05:50	17:50	Etang de Meung sur Loire
				PMA	105,00%		50%					Etang de Meung
Week-End	4	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 40 mn à 70 % + 8 Lignes droites							
				SPESEMI	4 x 2000 - r' 2'							
		Courses :										
Mardi	7	20:00	65,00 %	**1'-2'-3'-2'-1' r' 1'**				**20:00**	65,00 %	09:00	14:00	Salle des fêtes de Baule
				VMAL	95%		65%					Lavau
Mercredi	8	**10:00**	65,00 %	**GAINAGE – ABDO**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	9	**20:00**	65,00 %	**Séance en nature travail d'explosivité + renfo**				**20:00**	65,00 %	1:15:00	1:15:00	Salle des fêtes de Baule
				RENFO	100,00%		65%					Val
Week-End	11	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 1h30 à 65 %							
				SPEMARATHON	15' E – 60' All M – 15' E							
		Courses :										
Mardi	14	**20:00**	65,00 %	**10' de 15" r' 15"**				**20:00**	65,00 %	05:00	10:00	
				VMAC	105,00%		65,00%					
Mercredi	15	**10:00**	65,00 %	**RENFO jambes**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	16	**20:00**	65,00 %	**Myo cross max – 8 x 45/10/45**				**20:00**	65,00 %	06:00	07:20	Etang de Meung sur Loire
				PMA	100,00%		60,00%					Etang de Meung
Week-End	18	**Programme :**		**SPETRAIL**	SL 1h30 avec 45' en Fartlek							
				FOOTING	Footing 40 mn à 65 %							
		Courses :										
Mardi	21	**20:00**	65,00 %	**2 séries de (1'-2'-1'-2') R' 2'- r' de moitié**				**20:00**	65,00 %	12:00	20:00	Etang de Meung sur Loire
				VMAL	105,00%	95,00%	65,00%					Etang de Meung
Mercredi	22	**10:00**	65,00 %	**TABATA 6'**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	23	**20:00**	65,00 %	**10 x 30" r' 30"**				**20:00**	65,00 %	05:00	10:00	Salle des fêtes de Baule
				VMAC	100,00%		65,00%					Les papecets
Week-End	25	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 1h à 70 % + 8 Lignes droites							
				SPETRAIL	Séance navette (alternance M/D de 1') pendant 20'							
		Courses :										

		Courses :										
Mardi	28	20:00	65,00 %	3 x 800m récup 6'				20:00	65,00 %	07:47	25:47	Salle des fêtes de Baule
				PMA	105,00%		50,00%					Lavau
Mercredi	29	10:00	65,00 %	2 séries de TABATA 4'				10:00	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	30	20:00	65,00 %	Séance en nature travail d'explosivité + renfo				20:00	65,00 %	15:00	15:00	Salle des fêtes de Baule
				RENFO	100,00%		65,00%					Val
Week-End	1	Programme :		FOOTING	Footing 40 mn à 70 % + 8 Lignes droites							
				SPESEMI	4 x 8' r' 2'							
		Courses :										
Mardi	4	20:00	65,00 %	10 x 2' r' 1'30				20:00	65,00 %	20:00	35:00	Salle des fêtes de Baule
				VMAL	97%		65%					Val
Mercredi	5	10:00	65,00 %	GAINAGE – ABDO				10:00	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	6	20:00	65,00 %	2 séries de 8 x 30" r' 30"				20:00	65,00 %	08:00	18:00	Etang de Meung sur Loire
				VMAC	105,00%		65,00%					Etang de Meung
Week-End	8	Programme :		FOOTING	Footing 1h30 à 65 %							
				SPETRAIL	SL 2h avec 1h en Fartlek							
		Courses :										
Mardi	11	20:00	65,00 %	6 x 5' - r' 1'30				20:00	65,00 %	30:00	39:00	Parking de Fresh
				SPE10	90,00%		65,00%					Les Potières
Mercredi	12	10:00	65,00 %	2 séries GAINAGE – ABDO				10:00	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	13	20:00	65,00 %	8 x (200m/200m) en descente récup en montée				20:00	65,00 %	05:11	13:50	Beaugency
				Echelle_de_rythme	110,00%		60,00%					Descente des Hauts de Luz
Week-End	15	Programme :		SPESEMI	2000 – 3000 – 3000 – 2000 – r'2'							
				FOOTING	Footing 40 mn à 65 %							
		Courses :										
Mardi	18	20:00	65,00 %	10 x 1' r' 50''				20:00	65,00 %	10:00	18:20	Etang de Meung sur Loire
				VMAC	100,00%		65,00%					Etang de Meung
Mercredi	19	10:00	65,00 %	RENFO bras				10:00	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	20	20:00	65,00 %	5 x (800m/200m)				20:00	65,00 %	12:58	19:27	Beaugency
				VMAL	100,00%		65,00%					Piste d'Allones
Week-End	22	Programme :		FOOTING	Footing 1h à 70 % + 8 Lignes droites							
				SPEMARATHON	5 x 3000 – r' 2'							
		Courses :										
Mardi	25	20:00	65,00 %	2 x 1000m récup 8'				20:00	65,00 %	06:29	22:29	Parking de Fresh
				PMA	90,00%	92,00%	65,00%					Les Potières
Mercredi	26	10:00	65,00 %	2 séries GAINAGE – ABDO				10:00	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	27	20:00	65,00 %	5 x 6' r' 2'				20:00	65,00 %	30:00	40:00	Salle des fêtes de Baule
				SPE10	100,00%		65,00%					Lavau

Week-End	29	**Programme :**	**FOOTING**	Footing 1h à 70 % + 8 Lignes droites
			SPETRAIL	Séance navette (alternance M/D de 1') pendant 20'
		Courses :		