Planning entraînement

Période : du : **1 novembre 2020** au : **31 décembre 2020**

CONFINEMENT = RENFORCEMENT+ VITESSE + PUISSANCE

Date		Séances										Lieu de Rendez-vous et de la séance
		Echauffemen		Corps de la séance				Récupération		Durée Effort / Contre Effort		
		Durée	% Allure	Séance	% VMA All 1	% VMA All 2	% VMA Récup	Durée	% Allure			
Mardi	3	**10:00**	65,00 %	**6 x 45'' r' 30''**				**10:00**	65,00 %	04:30	07:30	
				VMAC	105,00%		50,00%					
Jeudi	5	**20:00**	65,00 %	**6 x 2' r' 1'30**				**20:00**	65,00 %	12:00	21:00	
				VMAL	95,00%		60%					
Week-End	7	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 1h à 70 % + 8 Lignes droites							
				RENFO	Séance en nature travail d'explosivité + renfo							
		Courses :										
Mardi	10	20:00	65,00 %	**SPRINT 6 x 15'' r' 3'**				**20:00**	65,00 %	01:30	19:30	
				PMA	120%		50%					
Mercredi	11	**10:00**	65,00 %	**ATHLE FIT SEANCE 1**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	12	**20:00**	65,00 %	**1'-2'-1'-2' r' de moitié**				**20:00**	65,00 %	0:06:00	0:09:00	
				VMAL	100,00%	95,00%	65%					
Week-End	14	**Programme :**										
				FOOTING	Footing 45 mn à 65 %							
		Courses :										
Mardi	17	**20:00**	65,00 %	**4 séries de [45''/45'' + 45''/1'30 + 1'30/45'']**				**20:00**	65,00 %	12:00	24:00	
				VMAL	100,00%	95,00%	65,00%					
Mercredi	18	**10:00**	65,00 %	**ATHLE FIT SEANCE 2**				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	19	**20:00**	65,00 %	**4 x 400m récup 3'**				**20:00**	65,00 %	######	######	
				PMA	100,00%		60,00%					
Week-End	21	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 50 mn à 70 %							
		Courses :										
Mardi	24	**20:00**	65,00 %	**10' de 15" r' 15"**				**20:00**	65,00 %	05:00	10:00	
				VMAC	100,00%		50,00%					
Mercredi	25											
Jeudi	26	**20:00**	65,00 %	**2 x 5' - r' 5' (Phase dévelop. Générale) 80 %**				**20:00**	65,00 %	10:00	05:00	
				SPECROSS	80,00%		65,00%					
		Programme :										
				RENFO	ATHLE FIT SEANCE 3							

Week-End	28	**Courses :**										
Mardi	1	**20:00**	65,00 %	1'-2'-3'-2'-1' r' 1'				**20:00**	65,00 %	09:00	14:00	
				VMAL	100,00%	95,00%	60,00%					
Mercredi	2	**10:00**	65,00 %	ATHLE FIT SEANCE 4				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	3	**20:00**	65,00 %	5 x 30''/30'' + 5 x 45''/45'' + 5 x 1'/1'				**20:00**	65,00 %	11:15	22:30	
				VMAC	100,00%		65,00%					
Week-End	5	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 1h à 65 %							
		Courses :										
Mardi	8	20:00	65,00 %	8 x 30" r' en descente max 50''				**20:00**	65,00 %	04:00	10:40	
				PMA	110%		50%					
Mercredi	9	**10:00**	65,00 %	ATHLE FIT SEANCE 5				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	10	**20:00**	65,00 %	4 x 4' r'2' + 4 x 1'/1'				**20:00**	65,00 %	20:00	09:00	
				SPECROSS	90,00%	######	65,00%					
Week-End	12	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 45 mn à 70 % + 8 Lignes droites							
		Courses :										
Mardi	15	**20:00**	65,00 %	8 x 2' r' 1'30				**20:00**	65,00 %	16:00	28:00	
				VMAL	95,00%		65,00%					
Mercredi	16	**10:00**	65,00 %	ATHLE FIT SEANCE 6				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	17	**20:00**	65,00 %	Myo cross max – 8 x 45/10/45				**20:00**	65,00 %	06:00	07:20	
				PMA	100,00%	95,00%	60,00%					
Week-End	19	**Programme :**		**SPESEMI**	2 x 20' - r' 3'							
		Courses :										
Mardi	22	**20:00**	65,00 %	2 séries de 8 x 20" r' 40"				**20:00**	65,00 %	05:20	18:00	
				VMAC	110,00%		60,00%					
Mercredi	23	**10:00**	65,00 %	ATHLE FIT SEANCE 7				**10:00**	65,00 %			
				RENFO								
Jeudi	24	**20:00**	65,00 %	10'-8'-6' - r' 5' (Phase dévelop. Générale) 80 %				**20:00**	65,00 %	24:00	10:00	
				SPECROSS	80,00%		65,00%					
Week-End	26	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 30 mn à 65 %							
				SPEMARATHON	2 x 20' - r' 3'							
		Courses :										
Mardi	29	**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	100,00%	95,00%	65,00%					
Mercredi	30	**10:00**	65,00 %	Séance en nature travail d'explosivité + renfo				**10:00**	65,00 %			

				RENFO								
Jeudi	31	**20:00**	65,00 %	**8 x (200m/200m)**				**20:00**	65,00 %	######	######	
				VMAC	105,00%		50,00%					
Week-End	2	**Programme :**		**FOOTING**	Footing 50 mn à 65 % + 8 Lignes droites							
				SPETRAIL	SL 2h avec 1h en Fartlek							
		Courses :										