**Planning séance week-end**

|  |
| --- |
| **Consigne :** **les séances débutent par 30 min de footing en Endurance Fondamentale et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements.****Les séances s’effectuent en nature sur terrain vallonné et surface varié** **R’= Récupération active demi temps couru****MN=minutes de travail****Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsation/minutes**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Séance Week end** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Dimanche 21 mai** | **1** | **Nature**  | **(6mn +4mn+3mn+2mn) R’=1/2 couru** |
| **Dimanche 28 mai** | **2** | **Nature** | **(7mn+5mn+4mn+3mn) R’=1/2 couru** |
| **Dimanche 4 juin** | **3** | **Nature** | **(8mn+6mn+4mn+2mn) R’1/2 couru** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dimanche 11 juin** | **4** | **Nature** | **(10mn+8mn+4mn) R’1/2 couru** |
| **Dimanche 18 juin**  | **5** | **Nature** | **(12mn+6mn+4mn) R’1/2 couru** |

 **Dimanche 25 juin oxytrail de Noisiel**