Planning séance mardi 31 octobre et jeudi 2 novembre

|  |
| --- |
| **Consigne** **:**  les séances débutent par 30 min de footing en Endurance Fondamentale et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Mardi 31 octobre** | **1** | **Nature** | **2 séries de 10x30sec/30sec récup 2mn entre les blocs** |
| **Jeudi 2 novembre** | **2** | **Nature** | **3 séries de 8mn de travail au seuil Récup 2mn** |