Planning séance mardi 2 janvier 2018 et jeudi 4 janvier 2018

|  |
| --- |
| **Consignes générales**  Les séances débutent toujours par 30’ de footing en Endurance Fondamentale suivi par des gammes et finissent toujours par 10’ de footing lent suivi d’étirements.  De plus, nous vous conseillons d’alterner ces séances avec des séances de renforcement musculaire et de gainage.  Enfin, je profite de l’occasion pour vous souhaitez à vous ainsi qu’à vos proches une très belle année sportive 2018.  Votre Coach Daniel |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Mardi 02 janvier 2018** | **1** | **Nature** | **2 séries de 8x36’’/36 ‘’ récup 2’ entre les blocs** |
| **Jeudi 04 janvier 2018** | **2** | **Nature** | **4 séries de 6’de travail au seuil (80 à 85% de votre VMA) Récup 2’** |