

Séances pour le premier mois de confinement

Bon courage

PERIODE	MARDI	JEUDI	Samedi	Dimanche
2/11 Au 8/11	2*((1mn (90/100%) /8*(30s lent/30s vite /1mn (90/100%)) récup 2 mn entre les deux blocs	2*(3mn85%/2mn 70% /2mn 85%/1mn 70%/1mn 85%/1mn70%) Récup 2,30mn entre les deux blocs	45mn a 1h00 cool	5 km pour le club Vous faites un 5km aussi rapidement que possible !!!
9/11 Au 15/11	Renfo Si vous avez la chance d'avoir une cote près de chez vous 10*(10 fentes et 20s vite) récup 40s active descente Sinon 12*(14 fentes et 20s vite) récup 40s active	5*(200m 90/95%/1000m allure 80/85%) récup 2mn Si vous n'avez pas de GPS faites la séance en Temps pour un 200 et un 1000 en fonction de votre VMA exemple pour 14 de vma le 200m : 57/54 1000m : 5,21/5,03	1h00 en fartlek dont 20 mn échauffement 30mn de fartlek et 10 mn récup Explication : footing avec changement allure pendant 1/2/3 ou 4 mn exemple pour vma 14 footing à 6,07 au km et vous montez a 5,03 au km pendant 1mn vous revenez à 6,07 au km pendant 1mn et vous repartez à 5,03 pour 2mn vous revenez à 6,07 pendant 2 mn et ainsi de suite jusqu'à 4mn	1h dont 3*5mn à 80/85% récup 2 mn active
16/11 Au 22/11	2*((1,30mn (90/95%) /8*(45s lent/45s vite/ 1,30mn (90/95%)) récup 2 mn entre les blocs	4 à 5*(600 (95%) /400 (100%)) Récup 1mn après le 600 et 1,30 après le 400 Exemple pour VMA 14 sans GPS 2,42 mn récup 1mn/ 1,43mn récup 1,30mn	1h00 en fartlek dont 20mn échauffement 30mn de fartlek et 10 mn récup	1h dont 3*6mn à 80/85% Récup 2mn active
23/11 Au 29/11	Renfo 8 à 10*(45 secondes de chaise /2mn a 85%) la récup se fait pendant la chaise	2*(8*(36 vite/30 lent))	30mn cool 5*100m	10 km pour le club Vous faites un 10 km aussi rapidement que possible
30/11 Au 6/12	1h cool	2*(8*(200m)100% récup 45s 2mn entre blocs	1h fartlek	1h dont 2*10mn 80/85% récup 2mn active

Avant chaque séances 20mn échauffement /gammes trois fois chaque exercices /gainages et renfo /recup 10mn

