**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 variée.  **R’= Récupération active demi temps couru**  **MN=minutes de travail**  **Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsation/minutes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Samedi 26 septembre** | **1** | **Nature** | **(4mn + 3mn+2mn+1mn) R’=1/2 couru** |
| **Samedi 3 octobre** | **2** | **Nature** | **(5mn+4mn+3mn+2mn+1mn) R’=1/2 couru** |
| **Samedi 10 octobre** | **3** | **Nature** | **(6mn+5mn+4mn+3mn) R’1/2 couru** |
| **Samedi 17 octobre** | **4** | **Nature** | **(6mn+5mn+4mn+3mn+2mn) R’1/2 couru** |
| **Samedi 24 octobre** | **5** | **Nature** | **(6mn+5mn+4mn+3mn+2mn+1mn) R’1/2 couru** |
| **Samedi 31 octobre** | **6** | **Nature** | **3x8mn R’2mn** |