**Planning séances week-end**

**JANVIER 2016**

|  |
| --- |
| **Consignes:**  Les séances débutent par 30 min de footing en Endurance Fondamentale etfinissent 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**  **MN=minutes de travail**  **Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsations/minutes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Samedi 9 janvier** | **1** | **Nature** | **(3x5 mn) R’=1mn30 couru** |
| **Samedi 16 janvier** | **2** | **Nature** | **(3x6mn) R’=1mn30 couru** |
| **Samedi 23 janvier** | **3** | **Nature** | **(3x7mn) R’1mn30 couru** |
|  |  |  |  |
| **Samedi 30 janvier** | **4** | **Nature** | **(3x8mn) R’2mn couru** |