**Planning séances week-end**

**Février 2016**

|  |
| --- |
| **Consignes:**  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**  **MN=minutes de travail**  **Allure au seuil pour toutes les séances= 140-160 pulsations/minutes** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Samedi 6 Février** | **1** | **Nature** | **(4x5 mn) R’=1mn30 couru** |
| **Samedi 13 Février** | **2** | **Nature** | **(3x7mn) R’=1mn30 couru** |
| **Samedi 20 Février** | **3** | **Nature** | **(3x8mn) R’1mn30 couru** |
|  |  |  |  |
| **Samedi 27 Février** | **4** | **Nature** | **(3x9mn) R’2mn couru** |