Planning séance mardi 27 fevrier 2018 et jeudi 01 mars 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.  Et malgré le froid, n’oubliez pas de vous hydrater pour éviter les blessures.  Coach Daniel |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **Mardi 27 février 2018** | **1** | **Nature** | **6x100m à 100%vma en côte récup 100m entre chaque 100m +3’de footing +2x100m en côte en foulées bondissantes récup 100m en descendant + 2x 100m en montée de genoux en côte +récup 100m en descendant+2x100m de talons fesses récup 100m en descendant +2x100m en côte de jambes tendues +récup 100m en descendant +3’ de footing +3x 50m vitesse 100% récup marcher entre les 50m** |
| **Jeudi 01 mars 2018** | **2** | **Nature** | **1 séries de 6x 4’ à 85 /90% de votre VMA récup ½ du temps en footing entre chaque bloc** |

**Dimanche 04 mars 2108 3 Nature Sortie longue entre 01h00 et 01h15**