

Semaine 1: du 04 au 10 sept - reprise

Mardi	Footing 45' à 1h avec 10 lignes droites
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+ 2 x (7 x 30"/30")à 105 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H00

Semaine 2: du 11 au 17 sept- prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (5x(4'-R1'))+ VMA (5 x 30"/30")à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + 2 x (1'-2'-3'-2'-1') - R= la moitié du temps d'effort - R: 3'entre chaque serie + 10' réc
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15

Semaine 3: du 18 au 24 sept- prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ 2 x (7 x 30" côte/récup. descente)à 105 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (4x(5'30"-R1'))+ VMA (4 x 30"/30")à 100 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15

Semaine 4: du 25 sept au 1 oct- prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (4x(6"-R1'30"))+ VMA (4 x 15"/15")à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+2x(30"-40"-50"-1'-1'-50"-40"-30") à 100 % Récup= moitié du temps de travail - R entre serie 3' + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15 terrain vallonné

Semaine 5: du 02 au 08 oct allègement - assimilation

Lundi	Repos
Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ 8 x (1'/1')à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') - R: la moitié du temps d'effort + 10' réc - terrain vallonné
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H terrain plat

Semaine 6: du 9 au 15 oct - prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ 2x(8 x 30"/20")(R2')à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (3 x(7"-R1'30"))+ VMA (6 x 20"/20")à 100 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15 terrain vallonné

Semaine 7: du 16 au 22 oct - prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ seuil (4 x(6'-R1'30"))+ VMA (4 x 15"/15")à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' +PPG 10'+ 2 x (6 x (30" chaise ou squat + 40" côte/récup. Descente))à 105 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15 terrain plat

Semaine 8: du 23 au 29 oct - prépa générale

Mardi	Footing 15' +PPG 10'+ 2x(8 x 45"/40")(R2')à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Footing 15' + PPG 10' + 2 x (2'-3'-3'-2') - R= la moitié du temps d'effort - R: 3'entre chaque serie + 10' réc
Vendredi	Repos
Samedi	Repos
Dimanche	Footing : 1H15 terrain vallonné

LUNDI Renforcement musculaire à 20H15 - salle Anne de Bretagne - durée: 1H

Rac = récup active en courant en endurance!