

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine5 Du 5 au 11 Novembre	10*500M A 100% vma R1'30	6*1000m A 85% vma R3'	FOOTING 45' + PPG	ENDURANCE 1h30 AVEC 3*10' à 80% puis 90% r=5'
Semaine6 Du 12 au 18 Novembre	3*5*200 à 100% Vma r=40'' R=3'	500+1000+500 Vitesse10 r=1'30''	FOOTING 30'	10 KMS DE GUER (ROUTE) EN PREPA
Semaine7 Du 19 au 25 Novembre	25'Echauffement +2*10*100m à 105% VMA Récup 100m R=3' +10 mn RAC	45mn allure 80% De VMA + 20mn PPG	Fartleck 25'Echauffement 5*2' à90% VMA R=1' +10 mn RAC	VELO OU 1H ALLURE 80%vma +PPG
Semaine8 Du 26 Novembre au 2 Decembre	10mn à 70%+ 15mn à 80%+ 10mn à 85% +10*100m en cote (gendarmerie) +10 mn RAC	45mn allure 80% De VMA + 20mn PPG	Fartleck 25'Echauffement +2*3'/2'/1' r=1' R=3' +10 mn RAC	VELO OU 1H ALLURE 80%vma +PPG
Semaine9 Du 3 au 9 Decembre	25'Echauffement +15*200m à 105% VMA Récup 100m +10 mn a 70%	45mn allure 80% De VMA + 20mn PPG	repos	CROSS DE LA CHAPELLE SUR ERDRE EN PREPA
Semaine10 Du 10 au 16 Decembre	20mn à 80%+ 10mn à 85% +10*100m en cote (gendarmerie) +10 mn RAC	25'Echauffement +10*300m à 100% VMA Récup 100m +10 mn a 70%	Fartleck 25'Echauffement +4*30 sec vite/r 30 sec/3 mn vite/r 30 sec/ 30 sec vite A 95''% VMA R=2mn+10 mn RAC	1H10 ALLURE 80%vma +PPG
Semaine11 Du 17 au 23 Decembre	Echauffement 30' 5*500 à 95% VMA r=1'30''	Cotes courtes (Ford ou Bic) 2*8 R=3'	Fartleck 25'Echauffement +3*1 mn vite/r 30 sec/4 mn vite/r 30 sec/ 1mn vite A 95''% VMA R=2mn+10 mn RAC	1H10 ALLURE 80%vma +PPG
Semaine12 Du 24 au 30 Decembre	25'Echauffement +10*300m à 100% VMA R=1'15''	Cotes courtes (Ford) 2*10 R=3'	Fartleck 25'Echauffement +4*30 sec vite/r 30 sec/5 mn vite/r 30 sec/ 30 sec vite A 95''% VMA R=2mn+10 mn RAC	1H10 ALLURE 80%vma +PPG
Semaine13 Du 31Decembre au 6 Janvier	25'Echauffement +10*400m à 95% VMA R=1'30''	25'Echauffement +8*800m à 85% VMA R=2'	FOOTING 45'	Fartleck 1h20 avec4*6' à 90%
Semaine14 Du 7 au 13 Janvier	25'Echauffement +10*200m à 100% VMA R=30''/40''	25'Echauffement +3*800m à 90% VMA R=2mn	FOOTING 30'	CROSS DEPARTEMENTAL LIFFRE

ENTRAINEMENT HIVERNAL 2018-2019