

Séances confinement de novembre 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 au 8/11	repos	Footing 30' 10x80 à 100m rapide (attention ne pas sprinter)	Footing 20' 3x6' ou 7' ou 8' ou 9' entre 85 et 90% de VMA (zone orange en cardio) R=3' quelques soit la séquences	Footing 45'	repos	Séance de cote 10x1' en puissance récup le tps de descendre et ça repart	Séance de VMA 3x10' en 30''30'' R blocs = 2'
9 au 15/11	<u>Tempo 20' échauffement</u> <u>10' en ciel</u> <u>10' en bleu</u> <u>10' en jaune</u> <u>5' ciel</u>	Repos Ou Footing de 45'	Footing lent 1h30 à 1h45 si vous pouvez	repos	Footing 30' 10x80 à 100m rapide (attention ne pas sprinter)	Footing 20' 3x7' ou 8' ou 9' ou 10' entre 85 et 90% de VMA (zone orange en cardio) R=3' quelques soit la séquences	repos
16 au 22/11	Séance de cote 5x2' en puissance récup le tps de descendre et ça repart	Séance de VMA 2x15' en 30''30'' R blocs = 2'	repos	Footing lent 1h30 à 1h45 si vous pouvez	<u>Tempo 20' échauffement</u> <u>5' en ciel</u> <u>15' en bleu</u> <u>15' en jaune</u> <u>5' ciel</u>	repos	Repos Ou Footing de 45'
23 au 29/11	Footing 30' 10x80 à 100m rapide (attention ne pas sprinter)	Footing 20' 2x10' ou 12 ou 13 ou 15 entre 85 et 90% de VMA (zone orange en cardio) R=3' quelques soit la séquences	repos	Séance de VMA 30' en 30''30''	Footing 1h	<u>Tempo 20' échauffement</u> <u>20' en bleu</u> <u>20' en jaune</u> <u>5' ciel</u>	Footing lent 1h30 à 1h45 si vous pouvez