

# ENTRAINEMENT HIVERNAL 2019-2020

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine1 Du 4 au 10 Novembre	10*500M A 100% vma R1'30	4*1000m A 85% vma R3'	FOOTING 45' + PPG	<b>ENDURANCE</b> 1h30 AVEC 3*10' à 80% puis 90% r=5'
Semaine2 Du 11 au 17 Novembre	Cote (gendarmerie) 10*100 à 100% VMA Récup descente	3*500/1000 Vitesse 10 r=1'30''	FOOTING 30'	Trail de st Nolf 15 kms Ou 10 Kms de Guer
Semaine2 Du 18 au 24 Novembre	25'Echauffement +2*10*100m à 105% VMA Récup 100m R=3' +10 mn RAC	VMA + 20mn PPG ( beaumont)	Fartleack 25'Echauffement 5*2' à90% VMA R=1' +10 mn RAC	VELO OU 1H ALLURE 80%vma +PPG
Semaine3 Du 25Novembre au 1 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 (stade)	Fartleack 25'Echauffement +2*3'/2'/1' r=1' R=3' +10 mn RAC OU FOULEES D'HELYCE ST NAZAIRE	VELO OU 1H ALLURE 80%vma +PPG
Semaine4 Du 2 au 8 Decembre	25'Echauffement +15*200m à 105% VMA Récup 100m +10 mn a 70%	45mn allure 80% De VMA + 20mn PPG ( beaumont)	TELETHON (Endurance)	Repos ou footing Pour info Cross de la chapelle sur erdre
Semaine5 Du 9 au 15 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%	Fartleack OU>>>> 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	OU LA GUIGNENAISE A GUIGNEN / 1H10 ALLURE 80%vma +PPG
Semaine 6 Du 16 au 22 Decembre	Echauffement 30' 5*500 à 95% VMA r=1'30''	Cotes courtes (Ford ou Bic) 2*8 R=3'	Fartleack 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
Semaine7 Du 23 au 29 Decembre	25'Echauffement +10*300m à 100% VMA R=1'15''	Cotes courtes (Ford) 2*10 R=3'	Fartleack 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
Semaine8 Du 30Decembre au 5 Janvier	25'Echauffement +10*400m à 95% VMA R=1'30''	25'Echauffement +8*800m à 85% VMA R=2'	FOOTING 45'	Fartleack 1h20 avec4*6' à 90%
Semaine9 Du 6 au 12 Janvier	25'Echauffement +10*200m à 100% VMA R=30''/40''	25'Echauffement +3*800m à 90% VMA R=2mn	FOOTING 30'	CROSS DEPARTEMENTAL ST MARC LE BLANC