

SEMAINE 06/2019

CETTE SEMAINE RECUPERATION

NOUS VENONS DE TERMINER LE CYCLE D'ENTRAINEMENT RAPIDE APRES UNE SEMAINE DITE RECUPERATION, NOUS ALLONS ATTAQUER UN CYCLE FRACTIONNE LONG QUI VARIERA ENTRE DES SEANCES DE 400M A 1KM ENTRECOURUES D UNE SEANCE DE PPG VOIR DEUX SUIVANT LA METEO ET QUE NOUS POUVONS PRATIQUER EN SALLE

MARDI 05/02/2019

SAINT ROMAIN

GROUPE 1

8 / 10 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/1

12 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS A 70 / 75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 10 MN DE RECP A 60%

GROUPE 2/2

15 A 18 KMS DE FOOTING 10 MN A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 10MN DE RECP A 60%

JEUDI 07/02/ 2019

STADE ETAINHUS

JE PROPOSE POUR LES ATHLETES INTERESSES DE FAIRE UN TEST SUR 1000M

APRES ECHAUFFEMENT ON FAIT 1 SEUL 1000M MAIS A BLOC

CELA PEUT PERMETTRE A CERTAINS DE SAVOIR CE QU'ILS PEUVENT VALOIR SUR CETTE DISTANCE. ON PEUT LE FAIRE EN GROUPE DE 10 MAXI DE MEME NIVEAU. ON EN REPARLE, C EST VOUS QUI DECIDEZ. LE RESULTAT RESTE PERSONNEL SANS ESPRIT DE COMPETITION, C EST JUSTE UNE REFERENCE !!

GROUPE 2/1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

GROUPE 2/1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

GROUPE 2/2

MEME PROGRAMME QUE MARDI

SAMEDI 09/02/2019 PARCOURS AU CHOIX

GROUPE 1

8 /10 KMS DE FOOTING 10 Mn A 60% PUIS A 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG
5/ 10Mn DE RECP A 60%

GROUPE 2/1

12 KMS DE FOOTING 10Mn A 60% PUIS 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG 5
/ 10Mn DE RECP LENTE A 60%

GROUPE 2/2

15/18 KMS DE FOOTING 10 Mn A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ET 5 /
10 Mn DE RECP LENTE A 60%

DIMANCHE 10/02/2019 PARCOURS AU CHOIX SOUPLE SI POSSIBLE

GROUPE 1

8 / 10 KMS DE FOOTING 10Mn A 60% PUIS A 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG
ET 5Mn DE RECP LENTE A 60%

GROUPE 2/1

12 KMS DE FOOTING 10 Mn A 60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG
ET 5 Mn DE RECP LENTE A 60%

GROUPE 2/2

15 / 18 KMS DE FOOTING 10 Mn A60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL
PROG ET 5/10Mn DE RECP LENTE

BONNE SEMAINE

JACKIE