

Entrainement Fractionné 1er trimestre 2019

Semaine 1	Mardi 15 Janvier
Echauffement	20 mn
Piste	14 x 200m - recup 100m
Récupération	10 mn

Semaine 2	Mardi 22 Janvier
Echauffement	20 mn
Funerarium	séance de côtes (20-30s)
Côtes	3 séries de 8 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 3	Mardi 29 Janvier
Echauffement	20 mn
Piste	Alternance 300m recup 100m et 600m recup 200m (6 fois)
Récupération	10 mn

Semaine 4	Mardi 05 Février
Echauffement	20 mn
Piste	8 x 400m - recup 200m
Récupération	10 mn

Semaine 5	Mardi 12 Février
Echauffement	20 mn
Piste	séance pyramide : 1 - 1 - 2 - 1 - 3 1 - 2 - 1 - 1 - 1 - 2 - 1 - 3 - 1 - 2 - 1 - 1
Récupération	10 mn

Semaine 6	Mardi 19 Février
Echauffement	20 mn
Rue Mumu	séance de côtes (1mn30)
Côtes	2 séries de 5 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 7	Mardi 26 Février
Echauffement	20 mn
Piste	6 x 800m - recup 400m
Récupération	10 mn

Semaine 8	Mardi 05 Mars
Echauffement	20 mn
Piste	400m + 600m + 800m 3 fois - Recup 30s et 1mn
Récupération	10 mn

Semaine 9	Mardi 12 Mars
Echauffement	20 mn
Hopital	séance de côtes (2mn)
Côtes	2 séries de 4 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 10	Mardi 19 Mars
Echauffement	20 mn
Piste	séance pyramide : 3mn - 200m - 4mn 400m - 5mn - 400m - 4mn - 400m - 3mn
Récupération	10 mn

Semaine 11	Mardi 26 Mars
Echauffement	20 mn
Terrain Rugby	Tour des terrains 6 fois
Récupération	10 mn

Semaine 11	Mardi 21 Mars
Echauffement	20 mn
Séance	Gainage - Chaise - etc...
Renforcement	
Récupération	10 mn

Semaine 12	Mardi 28 Mars
Echauffement	20 mn
Séance	Gainage - Chaise - etc...
Renforcement	
Récupération	10 mn

Semaine 13	Mardi 04 Avril (sem avant Aber Wrach)
Echauffement	10 mn
Séance	séance de côtes (30s-40s)
Côtes	3 séries de 8 - recup en descente
Récupération	10 mn

Lieu des séances de côtes

Séance 2 Funérarium
Séance 5 Du coté de chez Mumu
Séance 8 Du coté de l'hopital
Séance 13 Funérarium

Séance Pyramide

en noir : allure VMA
en rouge : récup

séance de côtes (1mn30)
2 séries de 5 - recup en descente