

Entrainement Fractionné 6 septembre - 20 décembre 2016

Semaine 1	Mardi 06 Septembre
Echauffement	20 mn
Terrain Rugby	diagonales terrain de foot 3 fois 10 diagonales avec recup largeur
Récupération	10 mn

Semaine 2	Mardi 13 Septembre
Echauffement	20 mn
Piste	12 x 200m - recup 100m
Récupération	10 mn

Semaine 3	Mardi 20 Septembre
Echauffement	20 mn
Terrain Rugby	30/30 1 série de 20
Récupération	10 mn

Semaine 4	Mardi 27 Septembre
Echauffement	20 mn
Funerarium	séance de côtes (20s-30s)
Côtes	3 séries de 8 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 5	Mardi 04 octobre
Echauffement	20 mn
Terrain Rugby	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 11 octobre
Echauffement	20 mn
Piste	8 x 400m - recup 200m
Récupération	10 mn

Semaine 7	Mardi 18 octobre
Echauffement	15 mn
Piste	6 x 800m - recup 400m
Récupération	10 mn

Semaine 8	Mardi 25 octobre
Saint Divy 19h30	Circuit Trail Nocturne

Semaine 9	Mardi 08 Novembre
Echauffement	20 mn
Rue Mumu	séance de côtes (1mn)
Côtes	2 séries de 5 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 10	Mardi 15 Novembre
Echauffement	20 mn
Chenal	5 x 1000m - recup 400m
Récupération	10 mn

Semaine 11	Mardi 22 Novembre
Echauffement	20 mn
Piste	Alternance - 5 fois 300m - recup 100m 600m - recup 200m
Récupération	10 mn

Semaine 12	Mardi 29 Novembre
Echauffement	10 mn
Chenal	1 x 4000m recup 1000m 2 x 2000m recup 800m 1 x 1000m
Récupération	10 mn

Semaine 13	Mardi 06 Décembre
Echauffement	20 mn
Hôpital	séance de côtes (1mn30)
Côtes	2 séries de 5 - recup en descente
Récupération	10 mn

Semaine 14	Mardi 13 Décembre
Echauffement	20 mn
Piste	8 x 400m - recup 200m
Récupération	10 mn

Semaine 15	Mardi 20 Décembre
Echauffement	20 mn
Piste	Test VMA - Prépa pour séances 2017 12 mn à un rythme soutenu
Récupération	10 mn

Séance Pyramide

en noir : allure VMA

en rouge : recup