

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEPTEMBRE 2020

Téléchargez et respectez le protocole sanitaire covid19

Semaine du 6- au 13-09 :

Dimanche 6 : Grand-Etang : 1h, 1h30' d'endurance fondamentale.

Mercredi 9 : 1 série de 15 PPG + 2 séries de 10 x (15s rapides- 15 s lentes) 400m entre les séries

ou 2 ou 3 x (300m(allure marathon)+200(allure semi)+100(allure 10km)récup 100m et 300m entre chaque série.

Dimanche 13 : 1h10', dont 3 x 5' à 85, 90% FCM, récup 5'

Semaine du 14 au 20-09 :

Mercredi 16 : 1 série de 20 PPG + 2 séries de 10 x (20s-20s)

ou 3 ou 4 x (300m+200+100) voir semaine précédente.

Dimanche 20 : 1h15', dont 3 x 8' au seuil (85, 88% FCM) récup 5'

Semaine du 21 au 27-09 :

Mercredi 23 : 1 série de 30PPG + 2 séries de 10 x (30s-30s)

ou 2 ou 3 x (400m+300+200)

Dimanche 27 : 1h20', dont 3 x 10' au seuil, récup 5'

Semaine du 28 au 4-10 :

Mercredi 30-09 : Rappel PPG + 2 séries de 10 x (45s-30s)

ou 3 ou 4 x (400m+300+200)(récup 100m, 300m entre chaque série)

Dimanche 4-10 : 1h20', dont 2 x 15' au seuil, récup 5'

Le VENDREDI , pour ceux ayant effectué la séance du mercredi, sortie en endurance d'1h, 1h15'. Possibilité pour les autres de pratiquer quelques fractionnés.

BONNE REPRISE à toutes et à tous ! Et belle année 2020-2021 de footings et de compétitions.

