

## PROGRAMME ENTRAINEMENT OCTOBRE 2020

**Semaine du 5 au 11-10 : relâche :** mercredi 7 : 3 ou 4 tours de l'anneau (jeux de course) ou TEST FCM sur piste à la Rabine.

Dimanche 11 : 1h, 1h20 en endurance fondamentale

**Semaine du 12 au 18-10 :** Mercredi 14 : fractionnés en trois groupes :

-groupe 1 : 25 x (100mrapides + 100m récup.) - groupe2 : 20

-groupe 3 : 5 ou 6 x (200m allure semi + 100m allure 10km) récup 200m

Dimanche 18 : 20' échauffement + travail de côtes (Gat au chat) + 30' footing (1h15-1h30)

**Semaine du 19 au 25-10 :** Mercredi 21 : fractionnés en trois groupes :

-groupes 1, 2 : 15 ou 12 x (200m rapides + 100m récup.)

-groupe 3 : 7 ou 8 x (200 allu semi + 100 allu 10km) récup 200m

Dimanche 25 : La Joue : côtes au train, descentes rapides (1h15-1h30)

**Semaine du 26-10 au 1-11 :** Mercredi 28 : fractionnés en trois groupes :

-groupes 1, 2 : 10 ou 8 x (300m rapides + 100m récup)

-groupe 3 : 4 x (300 allu semi + 200 allu 10km) récup 200m

Dimanche 1 : 1h30 d'endurance avec ou sans accélérations (fartlek).

**Semaine du 2-11 au 8-11 :** Mercredi 4 : pyramide :

- Groupe1 : 3 x (1+2+3+3+2+1) récup 300m entre chaque série.

- Groupe2 : 1 x (1+2+3+3+2+1) + 2 x (1+2+3+2+1)

- Groupe3 : 2 x (1+2+3+3+2+1) (1 allu 10, 2 allu semi, 3 allu marathon+)

Dimanche 8 : 1h30 d'endurance avec ou sans accélérations (fartlek).

***Le VENDREDI, tour de Machecoul (de 7 à 10km selon les choix) en endurance fondamentale pour ceux ayant effectué la séance de fractionnés du mercredi.***

**BEL AUTOMNE !**

