

PROGRAMME ENTRAINEMENT DECEMBRE 2021

Semaine du 6 au 12-12 :

Mercredi 8 : fractionnés : gr.1, 2 : 6, 5 x 800m (récup 200m)

Gr.3 : 4 x 800m (300 al marathon, 300 al semi, 200 al 10km) (r 200)

Dimanche 12 : 1h30' avec variations d'allure :

10' + 12'+15' au seuil+ (88%FCM) (récup 5')

Semaine du 13 au 19-12 :

Mercredi 15 : fractionnés : gr1 : 5x1000m (récup 3'), gr2 : 4x1000m (r4')

Gr3 : 3 x 1000m (400m al mar., 300m al semi, 300m al 10km) (r 5')

Dimanche 19 : 1h30'-2h avec variations d'allure :

20' au seuil (85%FCM) + 20' au seuil + (88-90%FCM) (r5')

Semaine du 20-12 au 26-12 :

Mercredi 22 : Pyramide : Groupe 1 : 4+5+6+8+10+8+6+5 (récup 200m)

Groupe 2 : 4+5+6+8+10+6+5 (récup 200m)

Groupe 3 : 4+5+6+8+6+5 (récup 200m)

Dimanche 26 : Sortie courte (1h) ou longue (1h30-2h).

Semaine du 27-12-20 au 2-01-22 : Relâche !

Mercredi 29 : Endurance « détox ».

Dimanche 2 : 1h, 1h30 sans accélérations.

Joyeuses fêtes de Noël et du Nouvel an à TOUS les « GAMBAD'COOL » !

Georges