

## **PROGRAMME ENTRAINEMENT OCTOBRE 2022**

**Semaine du 3 au 9-10 : relâche** : mercredi 5 : séance de renforcement musculaire ou TEST FCM sur piste à la Rabine.

Dimanche 9 : 1h, 1h20 en endurance fondamentale

**Semaine du 10 au 16-10** : Mercredi 12 : 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 16 : 20' échauffement + travail de côtes (Gat au chat) + 30' footing (1h15-1h30)

**Semaine du 17 au 23-10** : Mercredi 19 : 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 23 : La Joue : côtes au train, descentes rapides (1h15-1h30)

**Semaine du 24- au 30-10** : Mercredi 26 : 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 30 : 1h30 d'endurance avec ou sans accélérations (fartlek).

**Semaine du 31-10 au 6-11** : Mercredi 2 : 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 6 : 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.***

***Bonne progression, dans le respect des capacités de chacun.***

*Georges*