

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT-TYPE DU 04 JANVIER AU 03 FEVRIER

	<i>Lundi: PPG / VMA</i>	<i>Mercredi: seuil+/seuil</i>
Du 9 au 11 janv	Échaufft à theme -5 LD -8X30''-30'' - PPG	Footing 20' – 350+700+1050+700+350 – étirements
Du 16 au 18 janv	Échaufft à theme -5 LD -10X45'' – PPG	Footing 20' – 1050m + 2100 (3 tours) – idem
Du 23 au 25 janv	Échaufft à theme -5 LD -10*1' – PPG	Footing 20' – 3150 + 700 - idem
Du 30 au 1er fev	Échaufft à theme - 5 LD -ateliers haies – PPG	Footing 20' – idem
Du 06 au 08 fev	Échaufft à theme -5 LD -pyramide (30''-1'-1'30''- 2')	Footing 20' – 3150 + 2100 – idem

PPG : PREPARATION PHYSIQUE GENERALE → pompes, abdos, gainage

LD : Lignes Droites (80-100m) en accélération progressive pour préparer les fractionnés

Seuil : 85% de la VMA ; seuil+ : 90% de la VMA

Planning prévisionnel soumis à modifications selon imprévus (pluie, invitation de coureur ou autres).

Le samedi matin est réservé aux sorties plus longues en groupes de niveau.