

Plan Hiver 2017/2018

dim 08 oct **MARCHIENNES**

Semaine régénération

mar 10 oct EF 50' + pot stade
mer 11 oct
jeu 12 oct EF 60' + gainage stade
sam 14 oct
dim 15 oct ef 45'/1h + gainage

mar 17 oct PPG/PPS Stade
mer 18 oct
jeu 19 oct **Test VMA** + EF 20' + Pot accueil Stade
sam 21 oct EF 45'/1h00
dim 22 oct EA : 4x5' à 80%VMA ou 80/85%FCM R=5' Base Pérenchies

mar 24 oct PPG/PPS Stade
mer 25 oct
jeu 26 oct **VMA 400m** Stade
sam 28 oct EF 45'/1h00
dim 29 oct EA : 10'-8'-6' à 80%VMA ou 80/85%FCM R=5' Base Pérenchies

mar 31 oct **Côtes** Bois
mer 01 nov
jeu 02 nov EA : 2x10' à 80% VMA R=5' Stade
sam 04 nov EF 45'
dim 05 nov **Cross du Nord** Parc Lomme

Semaine allégée

mar 07 nov EF 1h00 Bois
mer 08 nov
jeu 09 nov **VMA 200m** Stade
sam 11 nov EF 45'
dim 12 nov EF 1h00

mar 14 nov EA : 3x6' à 80%VMA ou 80/85%FCM R=5' Stade
mer 15 nov
jeu 16 nov **VMA 500m** Stade
sam 18 nov EF 45'/1h00
dim 19 nov EF 1h00/1h15

mar 21 nov PPG/PPS Stade
mer 22 nov
jeu 23 nov EA : 2x10' à 85%VMA ou 85/90%FCM Stade
sam 25 nov EF 45'/1h00
dim 26 nov EF 1h00/1h15

mar 28 nov **Côtes** Bois
mer 29 nov
jeu 30 nov **VMA 600m** Stade

sam 02 déc EF 45'/1h00

dim 03 déc **Cross du Héron**

Villeneuve d'Ascq

Semaine allégée

mar 05 déc EF 45' + Pot

Stade

mer 06 déc

jeu 07 déc VMA 300m

Stade

sam 09 déc EF 45'

dim 10 déc EF 1h00

mar 12 déc EA : 2x10' + 5' à 85%VMA ou 85/90%FCM R=5'

Stade

mer 13 déc

jeu 14 déc VMA 600m

Stade

sam 16 déc EF 45'/1h00

dim 17 déc EF 1h00/1h15

mar 19 déc VMA Pyramide

Stade

mer 20 déc

jeu 21 déc EF 1h00

Bois

sam 23 déc EF 45'/1h00

dim 24 déc EA : 2x10' + 2x5' à 85%VMA ou 85/90%FCM R=5'

Base Pérenchies

mar 26 déc VMA 800m

Stade

mer 27 déc

jeu 28 déc 5000m à 85%

Stade

sam 30 déc EF 45'

dim 31 déc EF 1h00/1h15

Semaine allégée

mar 02 janv EF 1h00

Bois

mer 03 janv

jeu 04 janv EA : 2x6' à 85%VMA R=4'

Stade

sam 06 janv EF 45'

dim 07 janv EF 1h00

mar 09 janv VMA 300m

Stade

mer 10 janv

jeu 11 janv EF 45' + lignes droites

Stade

sam 13 janv

dim 14 janv **Championnat départementaux FFA**

Semaine régénération

mar 16 janv EF 45' + Pot

Stade

mer 17 janv

jeu 18 janv EF 1h00

Bois

sam 20 janv

dim 21 janv

mar 23 janv

mer 24 janv

jeu 25 janv

sam 27 janv