

PRINCIPES

Entourer les sorties avec des activités de renforcement musculaire global et des activités d'assouplissements (Yoga, Pilates, étirements avant séance ou à partir d'une heure après la séance).

Endurance fondamentale = être capable de parler pendant que je cours

Fractionné : alterner et varier des temps de course à allure normale et à haute intensité (ex : 30"/30" puis 2'/2' ...)

Nous partons du principe que ces séances sont réalisées pour construire les séances de reprise collective.

SEMAINE DU 20 AU 26 JUILLET

SEANCE 1

Renfo / Assouplissements
+
45 à 60 minutes de footing

Endurance fondamentale

SEANCE 2

Renfo / Assouplissements
+
45 à 60 minutes de footing

Endurance fondamentale

SEANCE 3

Renfo / Assouplissements
+
45 à 60 minutes de footing

Intégrer 4x4min
à intensité plus haute

SEMAINE DU 27 JUILLET AU 2 AOUT

SEANCE 4

Renfo / Assouplissements
+
45 à 60 minutes de footing

Endurance fondamentale

SEANCE 5

Renfo / Assouplissements
+
45 à 60 minutes de footing

Intégrer fractionné 25min
(Varier de 30" à 2')
Intensité haute

SEANCE 6

Reprise collective du 31/07

REPRISE COLLECTIVE 26/27



Vendredi 31/7 : reprise collective

Lundi 3/8



Séance 7

Mercredi 5/8



Séance 8

Vendredi 7/8



Séance 9

Dimanche 9/8



Mardi 11/8



Séance 10

Mercredi 12/8



Séance 11

Jeudi 13/8



Séance 12

Dimanche 16/8



A.S. LONGERON TORFOU

Mardi 18/8



Séance 13

Mercredi 19/8



Vendredi 21/8



Séance 14

Dimanche 23/8



Mardi 25/8



Séance 15

Mercredi 26/8



Vendredi 28/8



Séance 16

Dimanche 30/8



Mardi 2/9



Séance 17

Mercredi 3/9



Séance 18

Vendredi 5/9



Séance 19

Dimanche 7/9



Rdv 19h15 / Début 19h30



Stade Joseph Raymond