

Groupe 3, 4 et 5

4 x 30/30

2 x 1/1'

3' récup

3 x 1/1'

4 x 30/30

Groupe 1 et 2

4 x 30/30

4 x 1/1'

3' récup

4 x 1/1'

6 x 30/30

Mercredi 4/11

Dimanche 08/11

1^h00/1^h15 Footing
avec 10' accélérations

1^h00/1^h15
avec 8' → 85%
6" → 85%
2' → 90/95%
2' récup entre chaque
accélération

Mercredi 11/11

4 x 30/30

2 x 1/1'

1 x 1'30

3' récup

2 x 1/1'

3 x 30/30

4 x 30/30

2 x 1'1'

2 x 1'30/1'30

3' récup

4 x 1/1'

3 x 30/30

Dimanche 15/11

Footing 1^h1/1^h15

2' / 3' / 4' / 3' / 2' / 1'

2' récup entre chaque accélération

1^h00/1^h15

avec 4 x 5'

85% → 90%

2' récup entre

3 x 30/30
3 x 1/1
1 x 1'30
3' récup
1 x 1/1
5 x 30/30

Mercredi 18/11

4 x 30/30
2 x 1/1'
3 x 1'30/1'30
3' récup

8 x 30/30

Footing 14/14/15

6' / 4' / 3'

3' récup entre chaque accélération

Dimanche 22/11

14/15

10' → 85%

2' récup

puis 6 x 2'

avec 1' récup
entre chaque

3 x 30/30
3 x 1/1'
3 x 30/30
3' récup

2 x 1/1'
4 x 30/30

Mercredi 25/11

4 x 30/30

2 x 30/30

3 x 1'30/1'30

3' récup

4 x 1'30/1'30

4 x 30/30

14/14/15

3 x 5'
avec 3' de récup

Dimanche 29/11

14/15

12' → 85%

2' récup

puis 3 x 3' → 90%

2' récup entre chaque