

Plan entraînement 4 semaines

Semaine 1 : du 09/11 au 15/11

Mardi 35' footing / 10x150m cotes - retour récup active / 10' RAC
Jeudi 45' footing / 30' PPG
Samedi 1h footing + 5 lignes droites
Dimanche 30' footing / 4x5' à 80% VMA récup 2'30 / 10' RAC

Semaine 2 : du 16/11 au 22/11

Mardi 35' footing / 8x150m cotes + 100m relance plat - retour récup active / 10' RAC
Jeudi 30' footing / 4x 1000m récup 2'30 / 10' RAC
Samedi 45' footing + 30' PPG
Dimanche 30' footing / 3x6' récup 3' / 10' RAC

Semaine 3: du 23/11 au 29/11

Mardi 30' footing / 3 x (45" - 1' - 1'30) récup 1' entre chaque / 10' RAC
Jeudi 30' footing / 3x5' à 85% VMA récup 3' / 10' RAC
Samedi 45' footing / 30' PPG
Dimanche 30' footing / 6' - 3' - 4' - 2' récup 2'30 / 10' RAC

Semaine 4: du 30/11 au 06/12

Mardi 30' footing / 8x200m cotes + 50m relance plat - retour récup active / 10' RAC
Jeudi 30' footing / 6x3' récup 2' / 10' RAC
Samedi 45' footing + 5 LD / 30' PPG
Dimanche 30' footing / 2x10' à 85% VMA / 10' RAC