

PLANNING DU LUNDI 11 AU SAMEDI 16 JANVIER

Planning du 4 au 9 Janvier		
	Groupe Spécifique Femme	Groupe adulte Femme et Homme
Catégories	Créneau spécifique Femme à partir de la catégorie Junior	Créneau pour les hommes et les femmes à partir de la catégorie Junior
LUNDI 11	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD Thème de la séance : VMA + tempo Contenu de la séance : 2*(6*200m VMA r=100m en footing) + 800 tempo</p>	
MARDI 12		<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD Thème séance : Variation d'allure. Contenu de la séance : 2 fois [(2*1'45" r=15") + (3 *1'15" r=45") + (3*45" r=1'15") + (2*15" r=1'45")]</p>
MERCREDI 13	<p style="text-align: center;">HOME TRAINER 18h30-19h30 Entraînement sur Zwift</p>	<p style="text-align: center;">HOME TRAINER 18h30-19h30 Entraînement sur Zwift</p>
JEUDI 14	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD Thème séance : Allure Tempo Contenu de la séance : <u>VMA - de 16 :</u> 1000 tempo + 1000 (500 tempo+500 allure M) + 2000 tempo + 1000 (500 tempo + 500 allure M) + 1000 tempo r=1' <u>VMA +16 :</u> 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) + 2000 tempo + 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) r=45"</p>	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD Thème séance : Allure Tempo Contenu de la séance : <u>VMA - de 16 :</u> 1000 tempo + 1000 (500 tempo+500 allure M) + 2000 tempo + 1000 (500 tempo + 500 allure M) + 1000 tempo r=1' <u>VMA +16 :</u> 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) + 2000 tempo + 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) r=45" après chaque effort</p>

VENDREDI 15		
SAMEDI 16	<p style="text-align: center;">CAP 10h30-12h00 Rdv parking piscine de la GDD</p> <p>Thème de la séance : Fartlek type CROSS (possibilité de mettre les pointes) Contenu de la séance : 3' d'effort-3'récup / 2 *(2' d'effort-2' de récup) / 2*(1' d'effort-1' de récup) / 2*(30" d'effort-30" de récup) / 2*(1' d'effort-1' de récup) / 2 *(2' d'effort-2' de récup) / 3' d'effort-3'récup</p>	<p style="text-align: center;">CAP 10h30-12h Rdv parking piscine de la GDD</p> <p>Thème de la séance : Fartlek type CROSS (possibilité de mettre les pointes) Contenu de la séance : 3' d'effort-3'récup / 2 *(2' d'effort-2' de récup) / 2*(1' d'effort-1' de récup) / 4*(30" d'effort-30" de récup) / 2*(1' d'effort-1' de récup) / 2 *(2' d'effort-2' de récup) / 3' d'effort-3'récup</p>