

## 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;"><b>CAP</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD <b>Thème de la séance : VMA + tempo</b> <b>Contenu de la séance : 2*(6*200m VMA r=100m en footing) + 800 tempo</b></p>	
MARDI 12		<p style="text-align: center;"><b>CAP</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD</p> <p style="text-align: center;"><b>Thème séance : Variation d'allure.</b> <b>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")]</b></p>
MERCREDI 13	<p style="text-align: center;"><b>HOME TRAINER</b> <b>18h30-19h30</b> Entraînement sur Zwift</p>	<p style="text-align: center;"><b>HOME TRAINER</b> <b>18h30-19h30</b> Entraînement sur Zwift</p>
JEUDI 14	<p style="text-align: center;"><b>CAP</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD</p> <p style="text-align: center;"><b>Thème séance : Allure Tempo</b> <b>Contenu de la séance :</b> <b><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'</b> <b><u>VMA +16 :</u> 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) + 2000 tempo + 2*1500 (1000 tempo+500 allure M) r=45"</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CAP</b> <b>18h15-19h30</b> Rdv parking piscine de la GDD</p> <p style="text-align: center;"><b>Thème séance : Allure Tempo</b> <b>Contenu de la séance :</b> <b><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'</b> <b><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</b></p>

VENDREDI 15



SAMEDI 16

**CAP**  
**10h30-12h00**  
Rdv parking piscine de la GDD

**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

**CAP**  
**10h30-12h**  
Rdv parking piscine de la GDD

**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