

PLANNING DU LUNDI 4 AU SAMEDI 9 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	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD Thème de la séance : Renforcement musculaire + Vitesse</p>	
MARDI		<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD</p> <p>Thème séance : Variation d'allure en fonction de votre état de forme et de votre digestion festive ! Contenu de la séance : 2 fois [5*(1'20" d'effort / 40" de récup) + 5*(40" d'effort 1'20" de récup)] R=5'</p>
MERCREDI	<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	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD</p> <p>Thème séance : Allure Tempo Contenu de la séance : <u>VMA - de 16 :</u> 1000 Tempo + 1000 Tempo + 2*500 allure M-S + 2000 Tempo + 1000 Tempo r=1' après chaque effort <u>VMA +16 :</u> 1000 Tempo + 2000 Tempo + 2*500 allure M-S + 3000 Tempo + 1000 Tempo r=45" après chaque effort</p>	<p style="text-align: center;">CAP 18h15-19h30 Rdv parking piscine de la GDD</p> <p>Thème séance : Allure Tempo Contenu de la séance : <u>VMA - de 16 :</u> 1000 Tempo + 1000 Tempo + 2*500 allure M-S + 2000 Tempo + 1000 Tempo r=1' après chaque effort <u>VMA +16 :</u> 1000 Tempo + 2000 Tempo + 2*500 allure M-S + 3000 Tempo + 1000 Tempo r=45" après chaque effort</p>

VENDREDI		
SAMEDI	<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 : 4' d'effort- 4' récup / 4*(1' d'effort-1' de récup) / 4' d'effort-4' de récup / 8*(30" d'effort-30" de récup) / 4' d'effort-4' de 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 : 4' d'effort- 4' récup / 4*(1' d'effort-1' de récup) / 4' d'effort-4' de récup / 8*(30" d'effort-30" de récup) / 4' d'effort-4' de récup</p>