

Reprise Sportive 2017

Juillet - Préparation Individuelle

Dates	<i>Dominante régénération et entretiens des indices corporels</i>	Hr Départ	FC Repos	FC Effort	FC+1min
Lundi 24/07	3*10 min d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération max)				
Mercredi 26/07	2*15 min d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération max)				
Vendredi 28/07	35 min d'endurance continue en aisance respiratoire				
Lundi 31/07	3*10 min d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération max)				
Mercredi 02/08	2*15 min d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 min de récupération max)				
Vendredi 04/08	30 min d'endurance continue en aisance respiratoire				
Lundi 07/08	<i>Dernière séance de travail continu</i> : 2*20 min d'endurance entre 11 et 13 km/h selon votre niveau de VMA (entrecoupées de 3 min de récupération max)				
Mercredi 09/08	Échauffement (course+gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 15 min (accélération de 15 s toutes les 2 min 30 puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire)				

Août - Dominante FARTLEK

Vendredi 11/08	Échauffement (course+gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 20 min (accélération ³ de 20 s toutes les 2 min 30 puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire)				
Lundi 14/08	Échauffement (course+gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 20 min (accélération ³ de 25 s toutes les 2 min puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire)				
Mercredi 16/08	Échauffement (course+gammes athlétiques) 20 minutes. Puis Fartlek 25 min (accélération ³ de 25 s toutes les 2 min puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire)				
Vendredi 18/08	Échauffement (course+gammes athlétiques) 25 minutes. Puis Fartlek 25 min (accélération ³ de 30 s toutes les 1 min 30 puis retour à un rythme de course en aisance respiratoire)				