PLAN GENERAL DECEMBRE 2019

Objectifs: Developement VMA et Physique

	Type de séance	*Intensité*	*Contenu*	*Observation(s)*
SEMAINE du 02 au 08 Décembre mar/jeu/dim	**VMA**	**100% et 105%**	**Footing 20' + Renfo + 2 x (100/200/300/300/200/100) + Récup 5'**	*Récup 100m entre chaque répétition, récup 2'30 entre les 2 séries. 100m à 105% VMA / 200m et 300m à 100% VMA*
	Travail en côtes / Renfo		**Footing 15' + 3 x (15"/30"/45"/45"/30"/15") en côtes + Récup 5'**	Récup descente entre les côtes, récup 2' entre les séries. On peut racourcir à 2 séries si trop difficile
	Endurance	**70% VMA**	**Footing 1h**	
SEMAINE du 09 au 15 Décembre mar/jeu/dim	**VMA**	**90%/95% et 100% VMA**	**Footing 20' + Renfo + 3 x (300/400/500) + Récup**	*Récup 100m entre le 300 et 400 et 200m entre le 400 et 500. Récup 3' entre chaque série. 300m à 100% VMA / 400m à 95% VMA et 500m à 90% VMA*
	Travail en côtes / Renfo		**Footing 15' + 2 x (5 x 45" en côtes) + Récup ou footing 45' pour Trail du Loup Blanc**	Récup descente entre les côtes + récup 2' entre les 2 séries
	Endurance	**70% VMA**	**Footing 1h10**	
SEMAINE du 16 au 22 Décembre mar/jeu/dim	**VMA**	**85% et 90%**	**Footing 20' + 800/1000/800/1000/800 + Récup 5'**	*Récup 1'30 après le 800 et 2' après le 1000m. 800m à 90% de VMA et le 1000m entre 85 et 90% de VMA*
	VMA	**100% VMA**	**Footing 15' + 2 x (8 x 30"/30")**	*Récup 2'30 entre les 2 séries*
	Endurance	**70% VMA**	**Footing 1h10**	
SEMAINE du 23 au 29 Décembre mar/jeu/dim **semaine "allégée"** **Vacances de Noël, entraîneur absent**	**Endurance**	**70% VMA**	**Footing 50' + 6 diagonales terrain en souplesse**	*Récup largeur de terrain*
	Endurance	**70% VMA**	**Footing 45'**	
	Endurance	**70% VMA**	**Footing 1h**	