

PLAN GENERAL OCTOBRE 2020
Objectifs: Développement Physique et VMA

	<i>Type de Séance</i>	<i>Intensité</i>	<i>Contenu</i>	<i>Observation(s)</i>	
SEMAINE du 5 au 11 Octobre	Mardi	VMA	100% VMA	Footing 20' + Gammes + 2 x (10x 30/30)	Récup 2'30 entre les deux séries
	Jeudi	Renfo côtes	90%-100% VMA	Footing 20' + 2 x (7 x 30" en côtes)	Récup 2'30 entre les deux séries
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 50'	

SEMAINE du 12 au 18 Octobre	Mardi	Prepa Physique + VMA	100% VMA	Footing 20' + Circuit Training Renfo + (Séance VMA en relais)	Surprise!
	Jeudi	Côtes + VMA	90%-100% VMA	Footing 20' + (6 x 45" en côtes) + (6 x 45"/30" sur plat)	Récup 3' entre les deux séries
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 1h	

SEMAINE du 19 au 25 Octobre	Mardi	Prepa Physique + VMA	100% VMA	Footing 20' + Circuit Training Renfo + (8x 15"/15") + (7x 30"/30") + (5x 45"/45") + Récup	Récup 2' entre chaque série
	Jeudi	Renfo Côtes	90%-100% VMA	Footing 20' + (4 x 1' en côtes) + (4 x 1'/45" sur plat)	Récup 2'30 entre les deux séries
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 1h05'	

SEMAINE du 26 Octobre au 1er Novembre	Mardi	Prepa Physique + VMA	100% VMA	Footing 20' + Circuit Training Renfo + 3 x (100/200/300/200/100)	Récup 2'30 entre chaque série
	Jeudi	Endurance	70% VMA	Footing 50'	
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 50'	