

PLAN GENERAL SEPTEMBRE 2021

Objectifs: Reprise, Développement Physique

		<i>Type de Séance</i>	<i>Intensité</i>	<i>Contenu</i>	<i>Observation(s)</i>
SEMAINE du 30 août au 5 Septembre	Mardi	Endurance + Prepa Physique	70% VMA	Footing 30' + Circuit Training Renfo + 6 diagonales	
	Jeudi	Endurance	70% VMA	Footing 45'	
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 50'	
SEMAINE du 6 au 12 Septembre	Mardi	Endurance + Prepa Physique	70% VMA	Footing 30' + Circuit Training Renfo + 10 diagonales (séance spécifique Trail : 2 x (5 x 1' en côtes)	
	Jeudi	Endurance	70% VMA	Footing 50'	
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 50'	
SEMAINE du 13 au 19 Septembre	Mardi	Endurance + Prepa Physique + VMA	70% et 100% VMA	Footing 30' + Circuit Training Renfo + 10 x 30/30 (séance spécifique Trail : 10 x 30" en côtes) + Récup	
	Jeudi	Endurance + VMA	70% et 100% VMA	Footing 50'	
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 50'	
SEMAINE du 20 au 26 Septembre	Mardi	Prepa Physique + VMA	100% VMA	Footing 20' + Circuit Training Renfo + 2 x (7x30/30) + Récup	Récup 2'30 entre les deux séries
	Jeudi	Renfo + VMA	100% VMA	Footing 25' + (6 x 30" en côtes) + (6 x 30/30 sur plat) + Récup	Récup 2'30 entre les deux séries
	Dimanche	Endurance et Plaisir		Course d'orientation Club	
SEMAINE du 27 Septembre au 3 octobre	Mardi	Prepa Physique	70% VMA	Footing 45' + Circuit Training Renfo + Récup	Semaine allégée
	Jeudi	Endurance	70% VMA	Footing 45'	Semaine allégée (récup
	Dimanche	Endurance	70% VMA	Footing 45'	Semaine allégée