



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 20 novembre au 26 novembre 2023

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dév VMA	Récupération		Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	50' souple ou 1h Vélo	20' échauff' 3x3' 2x2' 1x1' R=1'-45"-30" 10' RAC		20' échauffement Gammes 16x200 (105% VMA) 10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		1h10 : 2x(20' souple+5' AS21+5' AS10) 10' RAC
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle de lille



Semaine n° 2 du 27 novembre au 3 décembre 23

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure		Dév VMA	Récupération		Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	50' souple ou 1h Vélo	20' échauff' (2'-3'-4'-3'-2')X2 R=1'-1'30-2'-1'30-1' 10' RAC		20' échauffement Gammes 6x400 (100%) 3x200 (105%) 1x100 (110%) 10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Cross Villeneuve d'ascq
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle de lille

Semaine n° 3 du 4 décembre au 10 décembre 23

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération	Repos	Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA Courte	Footing		Footing long
contenu	Repos Ou 50' souple OU 1h vélo	20' échauff' 4x4' AS10 R=1'30 10' RAC		20' échauffement gammes 12x300 (105%)	50' Souple		1h10 1h progressive (augmenter allure toutes les 5' de 15"/ km) 15' souple
Commentaires	60-70% VMA	RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		RDV 19h30 Allures et temps donnés sur place	60% VMA		10h citadelle de Lille



Semaine n° 4 du 11 décembre au 17 décembre 23

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération		Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	Repos Ou 50' souple OU 1h vélo	20' échauff' 6x3' AS10 R=1'30 10' RAC		20' échauffement 10' gammes 8x400 (100%) 10' RAC	50' lent		footing cool 1h
Commentaires	60-70% VMA	RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h15 Piste de Lambersart	60% VMA		Lambersart