



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 22 avril au 28 avril 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif		Travail allure	Repos	Dév VMA	Récupération		Endurance
type		Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu		20' échauff'  4x1000 AS10 R=1'30  10' RAC		20' échauffement  Gammes  16x200  10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		1h15 footing avec les 5' dernières AS10
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			



Semaine n° 2 du 29 avril au 5 mai 24

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Compétition	Travail allure		Dév VMA	Récupération		Endurance
type	10km	Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	10km de Lomme	Footing recup' ou 20' échauff' 3x2000 R=2' 10' RAC		20' échauffement  Gammes  12x300  10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Sortie longue 30' souple (4x5' AS10, R=5' souple) 10' RAC
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle de lille

Semaine n° 3 du 6 mai au 12 mai

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération	Repos	Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA Courte	Footing		Sortie Longue
contenu	Repos Ou 50' souple OU 1h vélo	20' échauff'  2x3000 R=2'30  10' RAC		10x400	50' Souple		30' échauffement (5'AS42+5'AS21+ 5'AS10)x2 10'RAC
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 13 mai au 19 mai 24

	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'  8x3' AS10  10' RAC		20' échauffement  10' gammes  6x400 3x200 1x100  10' RAC	50' lent		Footing long en endurance, 1h30
Commentaires	60-70% VMA	RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h15 Piste de Lambersart	60% VMA		10h citadelle