



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 22 juillet au 28 juillet

	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 10X(1'-1') Récup' 1/2 temps 10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Footing cool 1h10
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			



Semaine n° 2 du 29 juillet au 4 août

	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' cool ou 1h vélo	20' échauff' 4x(3-2-1) R=1/2 temps 10' RAC		20' échauffement Gammes 12x(40"-40") 10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Sortie longue 30' souple (3x5' AS21, R=5' souple) 10' RAC
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle de lille

Semaine n° 3 du 5 août au 11 août

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération						
type							
contenu		40' footing			40' footing		
Commentaires							



Semaine n° 4 du 12 août au 18 août

	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' (6x2') R=1' AS10 10' RAC		20' échauffement 10' gammes 10x(1'-1') 10' RAC	50' lent		Footing long en endurance, 1h10
Commentaires	60-70% VMA				60% VMA		