



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 19 août au 25 août

	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'  6x3' AS10 R=1'  10' RAC		20' échauffement  Gammes  6X(20"-20"/30"/ 30"/45"/45")  10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Footing cool 1h + 5' AS21 + 5' AS10
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			



Semaine n° 2 du 26 août au 1er septembre

	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' 5x1000 R=1'30  10' RAC		20' échauffement  Gammes  16x(30"-30")  10' RAC	50' footing souple Ou 1h vélo		Sortie longue 30' souple (3x4' AS10, R=1' souple) 20' souple
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle de lille

Semaine n° 3 du 2 septembre au 8 septembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure		Course Off	Récupération		Endurance
type	Footing	Spécifique		4km			Sortie longue
contenu	50' cool ou 1h vélo	20' échauff' 3x2000 R=2'  10' RAC		Course « Off » + pot	40' footing		(25' souple 5' AS10)x2 10' RAC
Commentaires				Verlinghem			



Semaine n° 4 du 9 au 15 septembre

	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'  2x3000 AS10 R=2'30  10' RAC		20' échauffement  10' gammes  16x200  10' RAC	50' lent		Footing long en endurance, 1h + (2x6' AS10) R=2'
Commentaires	60-70% VMA				60% VMA		

Semaine n° 5 du 16 au 22 septembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA		Pré-course	Compétition
type	Footing	Spécifique		VMA courte		Footing + LD	5km ou 10km
contenu	Repos Ou 50' souple OU 1h vélo	20' échauff'  (6x3') R=1' AS10  10' RAC		20' échauffement  10' gammes  12x300  10' RAC		20' footing + 4 LD	Foulées Lambersartaises (course offerte)
Commentaires	60-70% VMA						