



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 6 janvier au 12 janvier

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif		Travail allure	Repos	Dév VMA	Récupération		Endurance
type		Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	50' souple	20' échauff' 6x3' AS10 R=1' 10' RAC		20' echauff' 10' gammes TEST VMA + 8x200	50' souple		(20' souple+5' AS21+5'AS10)X3
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			



Semaine n° 2 du 13 janvier au 19 janvier

	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	20' échauff' 4x1000 AS10 R=1'30 10' RAC		20' échauff' 10' gammes 6x400 3x200 1x100	50' souple		30' souple 6x4' AS21 R=4' souple 20' cool
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle

Semaine n° 3 du 20 janvier au 26 janvier

	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	20' échauff' '3x2000 AS10 R=2' 10' RAC		20' échauff' 10' gammes 6x500 3x200	50' souple		(10' cool 10' AS42 10' AS21 5' AS10)X2 10' cool
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lammersart		19h30 Piste de Lammersart			10h Citadelle



Semaine n° 4 du 27 janvier au 2 février

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure		Dév VMA	Récupération		Compétition
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		10km
contenu	50' souple	20' échauff' 4x4' AS10 R=2' 10' RAC		20' échauff' 10' gammes 10x300	50' souple		10km du Ravensberg
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			Course offerte