



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 28 avril au 4 avril

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif		Travail allure	Repos		Récupération		Endurance
type		Spécifique			Footing		Sortie longue
contenu	50' souple	20' échauff' 5x4' AS10 R=1'30 10' RAC		footing Pas de fraction	50' souple		Footing 1h15
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					



Semaine n° 2 du 5 mai au 11 mai

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure			Récupération		Sortie longue
type	Footing	Spécifique			Footing		Endurance
contenu	50' souple	20' échauff' 3x2000 AS10 R=1' 10' RAC		Footing Pas de fraction	50' souple		1h20 souple avec 4x5' AS21
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					Lille

Semaine n° 3 du 12 mai au 18 mai

	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' 500-1000-1500-1 000-500 R=30"-1'-1'30-1' 10' RAC		20' echauff' 10' gammes 10x300	50' souple		Footing souple 30' souple 4x5' AS21 R=5' 10' RAC
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle



Semaine n° 4 du 19 mai au 25 mai

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure		Dév VMA	Récupération		Sortie longue
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		Endurance
contenu	50' souple	20' échauff' 8x3' AS10 R=1' 10' RAC		20' échauff' 10' gammes 8x400	50' souple		Sortie souple 1h15 avec les 10 dernières en AS21
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			Citadelle