Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 23 juin au 29 juin

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif		Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération		Endurance
type		Spécifique		VMA courte	Footing		Sortie longue
contenu	50' souple	20' échauff' 6x3' AS10 R=1' 10' RAC		20' echauff 16x200	50' souple		Footing 1h15
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					

Copyright @RUN'IN CLUB 2025

Semaine n° 2 du 30 juin au 6 juillet

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure		Dev VMA	Récupération		Sortie longue
type	Footing	Spécifique		VMA courte	Footing		Endurance
contenu	50' souple	20' échauff' 4x5' AS10 R=1'30 10' RAC		Frac nature 16x30/30	50' souple		1h20 souple avec 4x5' AS21
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					**Lille**

Copyright @RUN'IN CLUB 2025

Semaine n° 3 du 7 juillet au 13 juillet

	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' 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' R=30-40-50-1-1'10 10' RAC		frac nature 14x45/45	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**

Copyright @RUN'IN CLUB 2025

Semaine n° 4 du 14 juillet au 20 juillet

	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		Frac nature 10x1/1	50' souple		Sortie souple 1h15 avec les 10 dernières en AS21
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			**Citadelle**

Copyright @RUN'IN CLUB 2025