



Entraînement : 5 séances par semaine

Semaine n° 1 du 21 juillet au 27 juillet

	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' 8x2' AS10 R=1' 10' RAC		20' echauff 16x30/30	50' souple		Footing 1h15
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					



Semaine n° 2 du 28 juillet au 3 août

	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' 6x3' AS10 R=1'30 10' RAC		Frac nature 1éx45/45	50' souple		1h10 souple avec 4x5' AS21
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart					Lille

Semaine n° 3 du 4 août au 10 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	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE	COUPURE ESTIVALE
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			10h Citadelle



Semaine n° 4 du 11 août au 17 août

	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' 3x1000 AS10 R=1'30 10' RAC		Frac nature 10x1/1	50' souple		Sortie souple 1h10
Commentaires		RDV 19h15, parking Hockey Club Lambersart		19h30 Piste de Lambersart			Citadelle