

PLOMBIERES - A - S

PROGRAMME CLUB 2019	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE DU 02/09 AU 08/09 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 10 x 30" / 30"	60' Footing lent	SEUIL (1000+500) x2 R : 1'30	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 09/09 AU 15/09 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 10 ou 12 x 200m R: 100m	60' Footing lent	SEUIL 8 x 500m R : 100m	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 16/09 AU 22/09 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 8 ou 10 x 300m R : 100m	60' Footing lent	SEUIL 2 x 1000m + 1 x 2000m R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h30
SEMAINE DU 23/09 AU 29/09 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (200+300+400 +300+200) x 2 ou 3 R : 100m	60' Footing lent	SEUIL 1500m x 2 R : 2'30	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 30/09 AU 06/10 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 8 X 400M R :100M ou renforcement musculaire si mauvais temps	60' Footing lent	SEUIL 3 x 1000m R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 07/10 AU 13/10 2019	REPOS	Footing 60'	VMA [10 x(30" / 30 ")] x 2 R : 1'30	60' Footing lent	SEUIL 4 x 5' R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 14/10 AU 20/10 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 12 x 15 (40 " - 20") R : 100m	60' Footing lent	SEUIL 3 x 10' R : 3'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30

SEMAINE DU 21/10 AU 27/10 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (400m + 300m + 200m) (200m + 300m + 400m) R:100m / 1'30	60' Footing lent	SEUIL 4 x 800m R : 1'30	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 28/10 AU 03/11 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (6 x 200m) x 2 R : 100m / 2'	60' Footing lent	TRAIL DES SORCIÈRES À MALAIN	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 04/11 AU 10/11 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (600m + 500m + 400m + 300m + 200m) x 2 R : 100m / 1'30	60' Footing lent	SEUIL 2 x 1500m R : 2' 30	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 11/11 AU 17/11 2019	REPOS	Footing 60'	Renforcement musculaire	60' Footing lent	SEUIL 2000 + 500+ 1000 R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 18/11 AU 24/11 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (30"-45 "-1') x 4 R:temps d'effort	60' Footing lent	SEUIL 3 X 800m R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 25/11 AU 01/12 2019	REPOS	Footing 60'	VMA (300m + 200m) x 5 R : 100m	60' Footing lent	SEUIL (5 x 400m)+(4 x 500m) R : 100m	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 02/12 AU 08/12 2019	REPOS	Footing	Renforcement musculaire	60' Footing lent	SEUIL 3 x 1000m R : 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 09/12 AU 15/12 2019	REPOS	Footing 60'	VMA 10 x 300m R : 100m	60' Footing lent	SEUIL 3 x 1200m R: 2'	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 16/12 AU 22/12 2019	REPOS	Footing 60'	SORTIE DES LUMIÈRES	60' Footing lent	SEUIL 4'-5'-6' R:1'30-2'-2'30	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 23/12 AU 29/12 2019	REPOS	Footing 60'	NOËL	60' Footing lent	FOOTING	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30


SEMAINE
DU
30/12/19 AU
05/01 2020

REPOS	Footing 60'	JOUR DE L'AN	60' Footing lent	FOOTING	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
-------	----------------	--------------	------------------------	---------	-------	----------------------------

NOTA :

Le mercredi et le vendredi les séances débuteront à 19 h 15. Quant à la sortie du dimanche, elle se déroulera à partir de 9h 30 précises.

Avant chaque séance de qualité faire 15 à 30' de footing et après 10 à 15' de footing lent.

 A la fin de chaque séance prendre son pouls, il doit redescendre en dessous de 100 après 3'.