

PLOMBIERES - A - S

PROGRAMME CLUB 2022	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE DU 05/09 AU 11/09 2022	REPOS	Footing 60'	Footing avec variation d'allures	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 12/09 AU 18/09 2022	REPOS	Footing 60'	VMA 10 X 30 "/30"	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h30
SEMAINE DU 19/09 AU 25/09 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (200+300+400 +300+200) x 2 ou 3 R : 100m	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 26/09 AU 02/10 2022	REPOS	Footing 60'	VMA 8 X 400m R :100m	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 03/10 AU 09/10 2022	REPOS	Footing 60'	VMA [10 x(30" / 30 ")] x 2 R : 1'30 ou Renforcement musculaire si mauvais temps	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 10/10 AU 16/10 2022	REPOS	Footing 60'	VMA 12 à 15 x (40 " - 20")	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 17/10 AU 23/10 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (400m + 300m + 200m) (200m + 300m + 400m) R:100m / 1'30	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30

SEMAINE DU 24/10 AU 30/10 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (6 x 200m) x 2 R : 100m / 2'	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 31/10 AU 06/11 2022	REPOS	Footing 60'	Renforcement musculaire	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 07/11 AU 13/11 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (600m + 500m + 400m + 300m + 200m) x 2 R : 100m / 1'30	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 14/11 AU 20/11 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (30"-45 "-1') x 4 R : temps d'effort	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 21/11 AU 27/11 2022	REPOS	Footing 60'	VMA (300m + 200m) x 5 R : 100m	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 28/11 AU 04/12 2022	REPOS	Footing	Renforcement musculaire	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 05/12 AU 11/12 2022	REPOS	Footing 60'	VMA 10 x 300m R : 100m	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 12/12 AU 18/12 2022	REPOS	Footing 60'	VMA 10 x 1' / 1'	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	SORTIE LONGUE 1 h 30
SEMAINE DU 19/12 AU 25/12 2022	REPOS	Footing 60'	SORTIE DES LUMIÈRES	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	NOËL

SEMAINE
DU
26/12/2022 AU
01/01 2023

REPOS	Footing 60'	VMA 10 ou 12 x 200m R: 100m	60' Footing lent	Trottine avec ateliers dynamiques	REPOS	JOUR DE L'AN
-------	----------------	-----------------------------------	------------------------	--------------------------------------	-------	--------------

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'.