

PROGAMME 2024/2025	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 02/09 AU 08/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 3x(1'/30"-1'30/45"-2'/1') recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 09/09 AU 15/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA TEST SEMI COOPER Collation de rentrée	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 16/09 AU 22/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(3X400m) R=200m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 23/09 AU 29/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 200m-300m-400m-500m- 400m-300m-200m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 30/09 AU 06/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 10x(1'/30")	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 07/10 AU 13/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(6x200m) R=100m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 14/10 AU 20/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(3X2') = 1' recup 2' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 21/10 AU 27/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(8x30"/30") recup 2' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné

EF = Endurance Fondamentale (être capable de courir et parler en même temps)

VMA = Vitesse Maximale Aérobie (Vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène).

Les Mercredi et Vendredi les séances débuteront à 19h15.

La séance du Dimanche matin débutera à 9h30.

Semaine du 28/10 AU 03/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(300m-400m-500m- 600m) R=200m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 11/11 AU 17/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 200m-300m-400m-500m- 600m-500m-400m-300m- 200m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné

PROGAMME 2024/2025	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 18/11 AU 24/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 10x300m R=100m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 25/11 AU 01/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 3x(30"/30"-45"/45"-1'/1') recup 2' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 02/12 AU 08/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA Fractionné en côte recup 2' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 09/12 AU 15/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(3x200m-300m) R=100m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 16/12 AU 22/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	Sortie des lumières Centre ville	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 23/12 AU 29/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	NOEL	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné

EF = Endurance Fondamentale (être capable de courir et parler en même temps)

VMA = Vitesse Maximale Aérobie (Vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène).

Les Mercredi et Vendredi les séances débuteront à 19h15.

La séance du Dimanche matin débutera à 9h30.