








Meilleurs vœux, je vous souhaite santé et réussite, ça y est 2007 est là...

reprise des sorties vélo route, Samedi 14h et dimanche 9h30 départ CCS

Nous sommes toujours en période de foncier, avec un stage dominante natation la 1ère semaine de janvier

ech sec		ech sec		ech sec		Semaine : 01 au 07 janv
200 2N au choix 200 C (20 vit)/x2		400 (4N/C/100) 300 Jb Palm ondu V/D/50 10 x 25 C prog/3 R*20" amp		300 D/B/50 6 x 25 Jb C prog R*20"		Semaine : 8 au 14 janv
3 x 500 NI R*20" 1- 25Ed/75amp 1- amp 3tps z2- 1- Pull amp 3 x 100 D ext maxi R*10"		2 x 400 C R*20" z2 8 x 50 C R*10" Plq Elast 4 x 20 m C rap W fq bras R*30" 600 C z2 50 C DP 150 Ra		4 x 100 4N R*20" 200 B/C/100 Plq x2 3 x 50 DP R*45" (30 vit -20 amp) 1 D 1 P 1 C 1000 C z2- 2 x 20 trac chariot 2 x 25 DP R*1'30" 1P 1C x2 200 ra amp		Période : FONCIER Cross départemental
						 
2,4 1:00		3 1:10		3 1:10		Total KM 8,4
		Educ vélo route 20' echauf 10X 20" hyper vélocité P.Plat 40" lent 5' souple puis 10x30" vite 1' lent départ en danseuse puis récup		Endurance dimanche matin sortie groupe foncier petit plateau vélocité		
0		40,0 1:20		50,0 2:00		Total km 90,0
		Technique : 15' échauf, puis 50m talon fesses, 50 normal X4 10 X 45" vite 45" lent Pensez aux étirements		footing parcours vallonnés finir avec 6 accélérations de 50m Pensez aux étirements		
0		8,0 0:50		12,0 1:00		Total km 20,0 Total Heures 7:40

3ème et 4ème semaine d'entraînement

ech sec		ech sec		ech sec		Semaine : 15 au 21 janv
200 C amp 3tps 10 x 50 4N env R*10" 4 x 15m rap R*30" 2P 2 C 3 x 200 4N R*15" 150 Jb palm ondu x2		400 (75C-25P) 3 x 50 Jb palm prog R*20" 4C 4D		15 x 50 C prog/3 R*15" am p 200 Jb 4N 4 x 25 Jb(12 rap /13 amp) R*20" 200 4N 90% + 200 C z2 /x3 R*30" 2 x 250 C Plq R*20" 1élast tee-shirt 1 (5x50 élastR*10" W fq)		Semaine : 22 au 28 janv
400 NL Plq 200C amp souple		4 x 200 Nc R*20" 85% 150 C Plq /x2 3 x 25 DP R*1' 2SPé 1C 800 C z2 W départs + rep nage (20)				Période : FONCIER
						
3 1:10		2,8 1:10		3,1 1:00		Total KM 8,9
		vélo route Renforcement 20' echauf 10X 1' Grosse plaque 52x15 - 1' Pt plateau sur route plate (vimbelle) allure 2+ puis récup		Sortie groupe parcours vallonnés		
0,0		40,0 1:30		50,0 2:00		Total km 90,0
		15' échauf, puis 4 X 100 progressif (10x 200 rapide récup 1') puis récup souple Pensez aux étirements		footing souple finir avec 6 accélérations de 50m Pensez aux étirements		
0,0		8,0 1:00		12,0 1:00		Total km 20,0 Total Heures 8:50

BONNE ANNEE 2007