

Voici un plan pour vous guider pour la saison 2007, effectuez 2 x la même semaine, il y aura aussi le bike and run le 12 nov

pas de pression, on l'aborde comme une séance de rythme, pareil pour le cross du 19 à limoges. On définira vos différentes allures.

Semaine :			6 au 12 nov								
Semaine :			13 au 19 nov								
<p><b>ech sec</b></p> <p>3 x 30" abdos R°20"</p> <p>2 x 30" gainage R°20"</p> <p>2 x 5 pompes + 7 Triceps</p> <p>6 x 100 4N R°10" 2Nc - 1Jb Att virage</p> <p>4 x 25m DP R°1' 2Pap 2Br</p> <p>400 Pull NI 3 tps amp</p> <p>16 x 25 4N amp R°10"+ wTK</p> <p>200 D</p>			<p><b>ech sec</b></p> <p>30" abdos + 20" gainage / x2</p> <p>2 x 5 pompes R°30"</p> <p>2 x 45" chaise R°30"</p> <p>200 Jb 4N Palm</p> <p>300 D/B/50</p> <p>12 x 50m R°15" 4N amp</p> <p>et W virages et rep nage</p> <p>500 Cr Nc 3 tps</p> <p>4 x 25m DP R°45"</p> <p>4 x 100 4N prog R°20"</p>			<p><b>ech sec</b></p> <p>3 x 30" gainage pompe R°30"</p> <p>12 x 50 amp cycles - R°10"</p> <p>6 x 100 4N Palm R°15" + W virages</p> <p>200 D/B/Pull/50 Elast</p> <p>300 Cr 5 tps</p> <p>8 x 25m 4N R°30" W coul. Rep nag</p> <p>200 4N bien nagé</p>			<p><b>Période : reprise</b></p> <p>A venir : Bike and run Feytiat et cross</p>  		
1,7 0:40			1,9 0:50			2,1 1:00 5,7					
<p>sortie vélo souple ou vTT</p>			<p>Home trainer 30'</p> <p>fréquences 100 T/mn</p> 			<p>Total km</p>					
0			30,0 € 1:20			15,0 0:30 45,0					
<p>technique : 15' échauf, puis</p> <p>50m talon fesses, 50 normal</p> <p>50 montée de genoux, 50 normal le tout 4X</p> <p>avoir des appuis dynamiques puis récup</p>			<p>footing souple allure 1</p> <p>finir avec 6 accélérations de 50m</p> 			<p>Total km</p>					
0			8,0 0:50			10,0 0:50 18,0					
						<b>Total Heures</b>					
						<b>5:10</b>					

**3ème et 4ème semaine d'entraînement**

1ère séance en récup si tu as fait le cross

Semaine :			20 au 26 nov								
Semaine :			27 au 3 Dec								
<p><b>ech sec</b></p> <p>100 Cr-150 Br-200 4N /x2 R°15"</p> <p>Att virages rep nage</p> <p>600 Cr W amp + gainage +pos.main</p> <p>6 x 15m Rap R°1' DP 2P 2D 2Br</p> <p>10 x 100 4N R° 15" 1Ed 3Nc 1 prog</p> <p>25 Pap</p> <p>100 D ra</p>			<p><b>ech sec</b></p> <p>400 Jb 4N Palm</p> <p>200 4N Palm</p> <p>3 x 25m DP R° 30" 1Pap 2Cr</p> <p>6 x 200 NI R°20" 2 amp 1all 400</p> <p>200 D pull</p> <p>3 x 60 m R° 30" (15 premiers rap)</p> <p>1 B 2Cr</p>			<p><b>ech sec</b></p> <p>600 NL</p> <p>10 x 25 Br amp R°10"</p> <p>100 Br prog</p> <p>300 D Palm Plq</p> <p>10 x 50 D R° 15" 6 der prog</p> <p>300 Cr 3/5 tps amp</p> <p>8 x 50 Cr R° 20" all 400 amp</p>			<p><b>Période : Reprise</b></p> 		
2,7 0:40			2,2 0:40			2,4 0:40 7,3					
<p>sortie vélo souple ou vTT</p>			<p>Home trainer 30'</p> <p>fréquences 100 T/mn</p> <p>éduc 5x1' jambes gauche, jambe droite</p> 			<p>Total km</p>					
0,0			30,0 1:20			15,0 0:30 45,0					
<p>technique : 15' échauf, puis</p> <p>50m talon fesses, 50 normal</p> <p>50 montée de genoux, 50 normal le tout 4X</p> <p>avoir des appuis dynamiques puis récup</p>			<p>footing souple allure 1</p> <p>finir avec 6 accélérations de 50m</p> 			<p>Total km</p>					
0,0			8,0 1:00			10,0 0:50 18,0					
						<b>Total Heures</b>					
						<b>5:40</b>					