



DECEMBRE

Objectifs

10km ARCACHON le 5 décembre

Divers

En décembre relativement souple avant de reprendre dès janvier pour la saison 2011. Tu peux aussi faire à la place de vélo quelques sortie VTT pour changer

Natation : Mardi et jeudi dont une séance club le mardi

Vélo : Samedi ou dimanche + home trainer semaine

Càp : Lundi mardi et jeudi

Repos le samedi

Semaine du 29 au 5 Décembre

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	29			Footing de 40' dont 8 fois 200m Vite r 200m
Mardi	30	Echf : 600 (50cr – 100 dos – 50br) x 3 ; 10 x 50 éduc (25éduc – 25nc) ; 200 crpull - 10 x 50 éduc (25éduc – 25nc) ; 200 cr pull ; 4 x 25 jambes ; 100 récup ; 2200m		
Mercredi	1		Home trainer 45' max séance facile	
Jeudi	2			30' de footing en endurance
Vendredi	3	Repos	Repos	Repos
Samedi	4			Petit footing de 20' max dont 6 à 8 lignes pas plus
Dimanche	5	Les	10km	ARCACHON

Semaine du 6 au 12 décembre

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	6	repos	repos	repos
Mardi	7	Echf : 500 (200dos – 50cr – 50br – 200dos) ; 4 x 50 Cr progressif r = 20'' ; 600m (200 pull ample – 200 pull plaq – 200 cr ample) ; 100 dos 2 bras 600m (200 pull ample – 200 pull plaq – 200 cr ample) ; 100 récup ; 2100m		
Mercredi	8			Footing souple très lent de 40' max
Jeudi	9	Echf : 400m (dos/br/cr/pap) 10 x 50 (25éduc – 25nc) ; 100 récup au choix ; 10 x 50 (25éduc – 25nc) ; 100 récup		

		au choix ; 10 x 50 (25éduc – 25nc) ; 100 batts cr ; 100récup ; 2200m		
Vendredi	10		Home trainer 45'	Musculation et gainage
Samedi	11	repos	repos	repos
Dimanche	12		2h – 70% fc max – tourner les jambes > à 90tr-mns – parcours plat et vallonné	

Semaine du 13 au 19 décembre

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	13			Endurance 1H00
Mardi	14	Echf : 400 m (200jambes : pap/dos/br/cr - 50 dos – 50 br – 100cr) ; 12 x 50 (25éduc – 25nc) ; 4 x 100 (25 vite – 25 lent – 25 vite – 25 lent) ; 12 x 50 (25éduc – 25nc) ; 4 x 25 jambes ; 100 récup ; 2200m		
Mercredi	15		Home trainer 1H00	
Jeudi	16	Echf : 300m (100dos - 100br – 100cr – 25pap/25dos/25br/25cr) 100 jambes cr ; 10 x 50 (25éduc – 25nc) ; 200 pull ample ; 10 x 50 (25éduc – 25nc) ; 200 pull ample ; 100 jambes cr ; 100 récup ; 2000m		
Vendredi	17			Course à pied 50' à 80% maxi de la FC Max + en milieu de sortie faire 5 sprints en 15" dans une côte
Samedi	18	repos	repos	repos
Dimanche	19		Vélo route seul - 2h00 à 2h15' - 80% fc max et 90tr-mns	

Semaine du 20 au 26 décembre

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	20			Footing 1h10 endurance 70% fc max + éducatifs (montée de genoux, talons/fesses foulées bondissantes...) OU travail en tribune (saut pied joints, cloche pied...)
Mardi	21	Séance club natation		
Mercredi	22		Séance home trainer	
Jeudi	23	Echf : 400 (3 ou 4n) ; 200 jambes cr ; 400m (100 pull ample – 200 pull plaq – 100 pull) ; 200 jambes cr ; 400m (100 pull ample – 200 pull plaq – 100 pull) ; 200 jambes cr ; 8 x 25 jambes ; 100 récup ; 2100m		Course à pied 45' à 80% maxi de la FC Max + en milieu de sortie faire 6 sprints de 20" dans une côte
Vendredi	24	repos	repos	repos
Samedi	25	repos	repos	repos
Dimanche	26	Au choix repos ou	Vélo route seul - 2h15 à 2h30' - 80% fc max 90tr-mns	

Semaine du 27 au 2 janvier

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	27			40' travail de VMA courte : 5 x 200m, R=200m entre les répétitions, 15' souple + 5 x 200m R=200m entre les répétitions
Mardi	28	séance nat club		
Mercredi	29	Si home trainer, tu peux faire dimanche les 1h30' ou repos au choix	1h30 sur route dont Travail au seuil 2 x 10' à 85% de la FC max – parcours vallonné ou 1H sur Home Trainer	
Jeudi	30			Dernier footing de l'année donc endurance 1H15'
Vendredi	31	repos	repos	repos
Samedi	1	repos	repos	repos
Dimanche	2	repos	repos	repos