

U-A-H-V - BOLLENE

Discipline: Course Hors Stade Programme des entrainements Janvier 2017

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
	Dim	01-janv		SL 1H15 Avec 15' à 85%		
1	Lun	02-janv	PPG	gymnase Astaud. PPG 19H15		Béa
	Mard	03-janv	côtes longues	2 x montée de Barry		Serge
	Jeud	05-janv	seuil 86%	4 x 1000m (VMA 16 = 4'20" 13,8 km/h) 4km		Jean- Claude
	Ven	06-janv	PPG	préparation physique générale		Béatrice
	Dim	08-janv		SL 1H30 Avec 2x 10' à 85% 13,6km/h 4'25"/km Récup 2'		
2	Lun	09-janv	PPG	gymnase Astaud. PPG 19H15		Béa
	Mard	10-janv	VMA Longue 95%	2 x (400+500+500+400) (VMA 16 + 1'35" 1'58" 3,6KM)		r = 1'15" R = 2'30 Serge
	Jeud	12-janv	seuil 88%	4 x 1200m (VMA 16 = 5'07" 14,1km/h) 4,8km 24'30"		R = 1'30" Jean- Claude
	Ven	13-janv	PPG	préparation physique générale		Béatrice
	Dim	15-janv		SL 1H30 Avec 2x 15' à 85% 13,6km/h 4'25"/km Récup 2'		
3	Lun	16-janv	PPG	gymnase Astaud. PPG 19H15		Béa
	Mard	17-janv	VMA Longue 95%	6 x 600 (2'22" 15,2km/h) 3,6km		r = 1'15" Serge
	Jeud	19-janv	70%	Footing + 4 x 15"		45' Jean- Claude
	Ven	20-janv	PPG	préparation physique générale		Béatrice
	Dim	22-janv		Foulée Tricastine 11km St Paul 3 Chx 10h00 : Départ du 11 km		
4	Lundi	23-janv	PPG	gymnase Astaud. PPG 19H15		Béa
	Mardi	24-janv	70%	Footing récup		45'
	Jeud	26-janv	seuil 88%	4 x 1000m (VMA 16 = 4'15" 14,1km/h) 4km		R = 2' Jean- Claude
	Ven	27-janv	PPG	préparation physique générale		Béatrice
	Dim	29-janv		SL 1H30 Avec 15' à 85% 13,6km/h 4'25"/km		
5	Lun	30-janv	PPG	gymnase Astaud. PPG 19H15		Béa
	Mard	31-janv		2 x 8 x 300 (VMA 16 = 1'08" 16km/h) 2,4km		r = t - 2" R 3' Serge

Commentaire: Les séances peuvent être modifiées en fonction de la météo. Pensez à votre **lampe frontale, gourde** pour les **sorties extérieures (Ext)**. Pensez aussi à vous munir de simple **montre chrono** pour les séances. Les **sorties longues du dimanche** sont conseillées et à l'initiative de chacun, mais il en sera proposé par les entraîneurs occasionnellement.