

PROGRAMME INDIVIDUELLE

SENIORS-U19DH

2016-2017

DATES DE REPRISE INDIVIDUELLE

lundi 11 juillet : séance 1
mercredi 13 juillet : séance 2
jeudi 14 juillet : séance 3
samedi 16 juillet : séance 4
dimanche 17 juillet : séance 5
mardi 19 juillet : séance 6
jeudi 21 juillet : séance 7
samedi 23 juillet: séance 8

SEANCE 1 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 30' (tu peux parler tout en courant sans ressentir de gêne particulière)

SEANCE 2(course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 35'

SEANCE 3(course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 40' + 8 x allongements de foulées libres sur 100 mètres en cours de footing

SEANCE 4 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 20' + fartlek 3 blocs de 3' en sousbois avec changements de rythme libres mais répétés (Récupération Active RA' = 2' entre les blocs)+ 15' de retour au calme en footing

SEANCE 5 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 40'

SEANCE 6 (course + renforcement musculaire)

Footing en aisance respiratoire de 45' + 8x50 mètres en vitesse libre en cours de footing (vers la 30' de course)

SEANCE 7 (course + renforcement musculaire)

Footing de 45' en aisance respiratoire + 1 bloc de 12x 15''-30'' sur environ 60 mètres + 6' de retour au calme en footing

SEANCE 8(course + renforcement musculaire)

Footing de 40' en aisance respiratoire + 8x100 mètres en vitesse libre en cours de footing (vers la 25' de course)