

Semaine 1 3 au 9 octobre	Description de la séance	1	2	3	4
EF	Footing 30 min	✘			✘
PPG	Circuit Echauffement 15min puis En 30/30 chaise/ squat/pompes/fentes R' 1min Faire 4 fois le circuit			✘	✘
VMA	20 min souple+6x30/30+5min cool		✘	✘	✘
EF	Footing 45 min souple		✘	✘	✘
Semaine 2 10 au 16 octobre	Description de la séance	1	2	3	4
PPG	Circuit en20/10 Chauffe 10 min puis Pompes/jumping jack/gainage sur coude/ abdos R'1min entre tour faire 4fois le circuit	✘	✘	✘	✘
EF	Footing 45 min		✘	✘	✘
VMA	20min cool+12x1'/1'+5min RAC(retour au calme)			✘	✘
EF	Footing 50 min				✘
Semaine 3 17 au 23 octobre Cross (03)le 22	Description de la séance	1	2	3	4
SEUIL	20min cool+3x4min allure 5kms (rapide) r'2.30 +10min RAC			✘	✘
EF	Footing 40 min		✘		
EF	Footing 30min+10 LD(lignes droites accélérations progressives sur 20m)	✘	✘	✘	✘
<b>CROSS</b>	<b>CROSS</b>				
Semaine 4 24 au 30 octobre	Description de la séance	1	2	3	4
EF	Footing 45 min		✘	✘	✘
SEUIL	10' souple/10'rapide/10'souple			✘	✘
PP(spécifique)	10'souple+4x1.30 en côtes r'descente+10'RAC	✘	✘	✘	✘
VMA	15min souple+3x(4*20/10) r'1min entre blocs				✘

BILAN :