

PLANNING ENTRAINEMENT DU 3 SEPT AU 17 DEC 2014

MERCREDI	TYPE DE SEANCE	CONTENU	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03-sept	VMA courte au sifflet	2 séries de 8 à 10x30/30 à 90/95%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL	Sortie Nature	Sortie Nature
10-sept	SEUIL	2 séries 400,800,1200,(1600) à 80/85%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
17-sept	PYRAMIDE	2 séries 200/300/400/300/200 à 90/95%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL	La Bastidonne	Trail
24-sept	SPECIFIQUE 10KM	4 à 8 x 1000 à 85/90%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
01-oct	VMA longue au sifflet	2 séries 30/30,1/1,2/2,3/2.2/2,1/1,30/30	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
08-oct	SEUIL	2 séries 1200/1600/2000 à 80/85% (séance allégée si 21km du lub)	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL	avec	Préparation Objectif
15-oct	Test VMA	<b>Test VMA</b>	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
22-oct	VMA	2 séries 8 à 10x300 à 95/100%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL	Coach Number one	Travail spécifique
29-oct	SPECIFIQUE SEMI	3 à 4x 2000 à 80/85%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
05-nov	PYRAMIDE	2 séries 300/400/600/400/300 à 90/95%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
12-nov	VARIATION ALLURES	3 à 4 x 400 (95%),400 (85%),400 (80%) sans recup	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
19-nov	SEUIL	1000,2000,2000,1000 à 85%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL	NICO	(voir site ou newsletter)
26-nov		3X2000 avec accélération de 30" à la fin des 1000m	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
03 dec	VMA	2 séries 6 à 8x 400 à 95%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
10 dec	SEUIL	2000,3000,2000 à 85%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		
17 dec	PYRAMIDE	2 séries 400/600/800/600/400 à 90/95%	Ateliers PPG/PPS et/ou SEUIL		