

Séances du 3 Novembre → 4 Décembre

Compter 20 min de footing + Gamme habituelle avant chaque séance (sauf séance footing)

3 Novembre :

Fartlek

4 x 1 km 2min30 récup Récup trottiné

3 x 500 m 2min Récup

6 Novembre : PMA

Sur Terrain :

Seulement Diagonale VITE, largeur et longueur récup :

Largeur 1 , longueur 2, largeur 3 , Diagonale 5

Longueur 2, Largeur 3, Diagonale 5

Longueur 2 , Diagonale 4

Largeur 1, Diagonal 5

Largeur ≈ 65 m Longueur ≈ 110m

4 Séries

2min de récup entre chaque série

10 Novembre : Cotes

10 cotes (45sec) récupération en descente trottiné

12 Novembre :

Footing + PPG (séance envoyée plus tard)

17 Novembre :

3 x 200 3 x 300 2 x 400 90 % VMA 1min30 récup entre chaque course

2 x 300 2 x 200 100 % VMA 2min Récup entre chaque course

19 Novembre :

Footing Accélération

Footing 20 min → 4 x (1min accélération /1min récup) → Footing 20 min

24 Novembre : 400m

3 x (3 x 400m) 90%VMA 1min30 entre les courses

2 x 400m 90%VMA 2min30 entre les séries

26 Novembre :

Footing 45 min + Etirements

1 Décembre : Fartlek

4 x 1km 2min30 récup

3 x 500m 2min récup Récup trottiné

2 x 1min 1min30 récup

3 Décembre: 200m

2 x (5 x 200 m) 105%VMA

Récup 1min30 entre les courses 3 min entre les séries