Plan d’entrainement adultes compétition

Septembre 2017

Tous les entrainements commencent par 20 à 30 minutes d’échauffement, suivi de PPG.

En fin d’entrainement, retour au calme (10 à 15 min de footing lent) et étirement.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaine 36 | **Mercredi 6 septembre** | 4 séries de 4 x 300 m , récup 100 m, 3min de récup entre les séries |
| Semaine 37 | **Mercredi 13 septembre** | 2 x 8 fois 30’’/30’’ en cote, Récup 2’ entre les 2 séries |
|  | **Dimanche 17 septembre** | Course ‘’la langeadoise’’ 10km |
| Semaine 38 | **Mercredi 20 septembre** | Séance de seuil : 2 x 10min Récup de 3min entre les séries |
| Semaine 39 | **Mercredi 27 septembre** | 2 x 5 x 400 m, avec 1’ récup entre les 400, 2’ entre les séries |
| Semaine 40 | **Mercredi 4 Octobre** | Renforcement Musculaire  2 x 8 x 30’’/30’’, Récup 2’ entre les séries |
| Semaine 41 | **Mercredi 11 Octobre** | Pyramide Fartlek de 24’  2’ 3’ 4’ 6’ 4’ 3’ 2’ sur micro circuit (recup moitie du temp) |
| Semaine 42 | **Mercredi 18 Octobre** | Cote 2fois 3fois 4fois 3fois 2fois tour de recup entre chaque serie |
| Semaine 43 | **Mercredi 25 Octobre** | Piste 2 series de 4 fois 400m (90%) +1’recup + 200m (100%) +30 ‘’recup |
| Semaine 44 | **Mercredi 1 Novembre** | Pas d’entrainemant des coach, à faire 2 fois 12’ + 3’’recup entre les series |
| Semaine45 | **Mercredi 8 Novembre** | 2 fois 10 fois 30’/30’ 2’ de recupentre les 2 series |
| Semaine 46 | **Mercredi 15 Novembre** | 20’ seuil |