



Programme d'entretien estival séniors – Saison 2019-2020

Objectifs de la saison

- 1/ Etre dans les deux premiers pour l'équipe A.
- 2/ Conserver son titre (critérium de Vendée).
- 3/ Etre dans les 6 premiers pour les équipes B et C.
- 5/ Créer et renforcer les liens entre les différents acteurs du groupe sénior.

Voici un programme d'entretien à suivre durant la trêve afin de reprendre sereinement la compétition.

Semaine du 1er juillet au 7 juillet 2019

Footing n°1 de 2 x 15 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°2 de 2 x 20 minutes (course modérée/140 pulsations)

Semaine du 8 juillet au 14 juillet 2019

Footing n°3 de 30 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°4 de 35 minutes (course modérée/140 pulsations)

Footing n°5 de 35 minutes (course modérée/140 pulsations)

Semaine du 15 juillet au 21 juillet 2019

Footing n°6 de 35 minutes vitesse (150 pulsations)

Footing n°7 de 40 minutes (150 pulsations)

Footing n°8 de 40 minutes (150 pulsations)

Semaine du 22 juillet au 28 juillet 2019

Footing n°9 de 40 minutes (160 pulsations)

Footing n°10 de 10 minutes (160 pulsations) + 30 minutes (Toutes les 3 minutes, faire 30 secondes de course soutenue)

Footing n°11 de 10 minutes (160 pulsations) + 30 minutes (toutes les 3 minutes, faire 30 secondes de course soutenue (180 pulsations)

Semaine du 29 juillet au 4 août 2019

Footing n° 12 de 40 minutes (160 pulsations)

Footing n°13 de 10 minutes (160 pulsations) + 2 x 15 minutes (alternance 1 minute course modérée (160 pulsations)/1 minute course soutenue (180 pulsations)

Reprise de l'entraînement au stade le Lundi 05 Août 2019 à 19h30.

Vous pouvez me contacter au 0664135577

Bonnes vacances