



PLANNING D'ENTRAINEMENT CONFINEMENT ACTE II

Suite à l'annonce d'Emmanuel Macron du 28 octobre 2020, les championnats et entraînements amateurs sont stoppés à minima jusqu'à début décembre. Même s'il y a de nombreuses incertitudes sur la reprise, il faut maintenir un travail régulier.

1^{ère} semaine (travail de course) du 16 au 20 novembre à convenance

Séance 1 : 30 mn à allure cool + 5 courses (30 sec de course bonne allure/50 sec footing) + gainage 5 fois 1min

Séance 2: 25 mn à allure footing + 8 courses (15 sec course rapide/20 sec footing) + gainage idem

2^{ème} semaine (intermittent + travail force) du 23 au 27 novembre idem pour les jours

Séance 1 : 35 mn à allure footing + 6 courses (45sec de course vive allure/1mn course récupération) + gainage

Séance 2 : 25 mn à allure footing + 3 x 8 séries de sauts pieds joints (dessus bouteille d'eau) puis sprint sur 10m, retour au trot et 2mn de récup passive (marche) entre les 3 séries.

3^{ème} semaine (travail force + vitesse) du 30 au 4/12 si nous n'avons pas repris....

Séance 1 : 30 mn à allure footing + 6 courses 15 sec d'accélération récup 20 sec

Séance 2 : 30 mn à allure footing+ 7 courses (15 sec allure soutenue et 25sec de footing)

4^{ème} semaine (endurance) du 7/12 au 11/12 si toujours pas de reprise....

Séance 1 : 45' à allure footing

Séance 2 : 50' à allure footing

Il y aura un nouveau planning de reprise au cas où.... En fonction de la date de sortie de confinement. Je compte sur votre sérieux et votre investissement pour suivre à la lettre ce planning

Prenez soin de vous et de vos proches

Stéphanie

