

Entraînement Junior Sénior Vétérans

Semaine 12 du 22-mars-10 au 28-mars-10

NOMBRE D'HEURES TOTAL 6:45

	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28		
N A T A T I O N	<p>Ech : 2x[200Cr respi 5tps 150Bpinto 100D 50P]</p> <p>Série 1 à 90% de VMA</p> <p>4x200Cr p=20"</p> <p>Série 2</p> <p>4x100Cr avec 25vite décalé p=10"</p> <p>3x(12,5apnée 12,5CrWP 25au choix 50Cr tri 100Cr respi5tps)</p> <p>Récup 200 au choix</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Piscine Jean BOUIN 11h55 - 13h00 ou 12h45 - 13h50 </div>		<p>Ech : 3x[200Cr respi5tps - 1004N jbes/educ/NC]</p> <p>Série 1</p> <p>2x400Cr (1er loco - 2ème 25/50/25 lent/vite)</p> <p>4x4x254N (P 10m D 12,5m B 15m Cr 18m)</p> <p>Série 2</p> <p>4x(100educ 100jbes 50NC)</p> <p>(Cr / au choix / D / au choix)</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Piscine Monplaisir 21h00 - 22h30 </div>		Total Nat	6,1 Km
								Total Nat	2:30
								Total vélo	65 Km
								Total course	21 Km
Remarques									
KM	3			3,1				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Piscine La Roseraie 14h30 - 16h30 le samedi Horloge Parc Balzac 9h-11h le dimanche </div>	
H	1:00			1:30					
V E L O	<p>Parcours varié à 70-75% de la Fcm toute la séance</p> <p>Ech 1h souple</p> <p>Travail de force</p> <p>3x10' sur le 52 braquet libre avec 10' souple</p> <p>Rac 1/4h souple</p>								
	KM						65		
H							2:15		
C O U R S E			<p>Ech 20'</p> <p>Technique et vitesse</p> <p>Footing 10'</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Stade de la Baumette 17h30 - 18h30 </div>	<p>Ech 20'</p> <p>Technique : 5' de marche</p> <p>Fartleck</p> <p>2x8' de 30/30</p> <p>Footing 10'</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Stade du Lac de Maine 12h15 - 13h15 </div>			
							KM	10	11
H			1:00			1:00			