

Semaine 51

Semaine 52

VELO	VELO
<p>Environ 90 km par semaine en 3 ou 4 séances maxi 30 kms / séance</p> <p>Séance type</p> <p>Echauffement 20 min</p> <p>A placer dans la séance Effort 3*4min I 3/ rec 1 min, Effort en bosse : 6x45 sec I4 / rec 30 4 x 20" SPRINT Rec 20" (pas moins de 2')</p> <p>Retour souple en vélocité</p>	<p>Environ 90 km/120 km par semaine en 3 ou 4 séances maxi 30 kms / séance</p> <p>Séance type</p> <p>Echauffement 20 min</p> <p>A placer dans la séance Effort 2*6 Min I3 3/ rec 1 min Effort en bosse : 6 x 1 min I4 / Rec 30 sec 6 x 20" SPRINT Rec 20"</p> <p>Retour souple en vélocité</p>
CaP – Séance 1	CaP – Séance 1
<p>Echauffement type</p> <p>Footing sur terrain type cross ou trail avec bosses / 30'</p>	<p>Echauffement type</p> <p>Footing sur terrain type cross ou trail avec bosses 30'</p>
CaP – Séance 2	CaP – Séance 2
<p>Echauffement type</p> <p>10' footing 2 x ( 6 x 30/30 ) 10' footing</p>	<p>Echauffement type</p> <p>Sur terrain varié typé cross 10' échauffement footing Réaliser vite / lent Temps de travail = Temps de repos 1'/1' 2'/2" 2'/2' 1'/1' 5' footing recup 5' Progressif</p>
<p><b>Prévoir dans chaque semaine 3 séances de 20' protocole et 3 séances de 20' assouplissements / mobilité</b></p> <p><b>Attention à l'alimentation !</b></p> <p><b>Reprise le 3 janvier ..... Bonnes vacances</b></p>	