

PLANNING INDIVIDUEL PRE-REPRISE 2017 - 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26-juil.	28-juin	29-juin	30-juin	1-juil.	2-juil.	3-juil.
VACANCES						
3-juil.	4-juil.	5-juil.	6-juil.	7-juil.	8-juil.	9-juil.
VACANCES						
10-juil.	11-juil.	12-juil.	13-juil.	14-juil.	15-juil.	16-juil.
VACANCES		S1 : course allure modérée 2X15 min (récup de 3' entre les 2). HIIT DEBUTANT Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	S2 : course allure modérée 2X20 min (récup de 3' entre les 2 et 2ème séquence un peu plus soutenue) HIIT DEBUTANT Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	REPOS
17-juil.	18-juil.	19-juil.	20-juil.	21-juil.	22-juil.	23-juil.
3 : course allure modérée 30 min + 6 sprints allongés 10-20-30-30-20-10 m (20" récup entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	S4 : fartlek 30 min (5 min allure modérée + 20 min avec 5 séquences soutenues de 1' toutes les 3' + 5 min modérée) HIIT DEBUTANT Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	S5 : course allure modérée 40 min. HIIT INTERMEDIAIRE Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	REPOS
24-juil.	25-juil.	26-juil.	27-juil.	28-juil.	29-juil.	30-juil.
5 min d'échauffement (amplitude de mouvements ouverture, fermeture, fente AV...) + 20 accélérations de 50m (récup de 20" entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	S7 : fartlek 30 min (5 min allure modérée + 20 min avec 5 séquences soutenues de 2' toutes les 2' + 5 min modérée) HIIT DEBUTANT Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	S8 : 5 min d'échauffement (amplitude de mouvements ouverture, fermeture, fente AV...) + 12 accélérations de 80m (récup de 30" entre chaque) HIIT INTERMEDIAIRE Etirements courts (15" sur chaque muscle)	REPOS	REPOS

PLANNING COLLECTIF REPRISE 2017 - 2018

DAVID / NICOLAS		MATHIEU / PASCAL / MICKAEL			MICKAEL / ALAIN	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31-juil.	1-août	2-août	3-août	4-août	5-août	6-août
SEANCE	REPOS	SEANCE	REPOS	OPPOSITION	REPOS	FOOTING
7-août	8-août	9-août	10-août	11-août	12-août	13-août
REPOS	SEANCE	REPOS	REPOS	OPPOSITION	REPOS	FOOTING
14-août	15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août
SEANCE	REPOS	SEANCE ARDIN	REPOS	VTT	REPOS	TOURNOI USAV
21-août	22-août	23-août	24-août	25-août	26-août	27-août
REPOS	ARDIN	FONTAINE ILE D'ELLE	REPOS	SEANCE	REPOS	CDF 1er TOUR VOUVANT
28-août	29-août	30-août	31-août	1-sept.	2-sept.	3-sept.
REPOS	REPOS	SEANCE AUZAY	REPOS	SEANCE	REPOS	CDF 2ème TOUR CDR 1er TOUR