

Saison 2009/2010

18 Aout :

6' footing /2' recup/8'footing +5_6 accélérations sur 50m

Étirements

Bras: 10 pump ou 3 tractions

20 Aout :

15' footing +étirements + 2x5x30"vite/30" trot récup 2' entre series.

Abdo: gainage 2x 30"

23 Aout:

15' footing + PPG Talon/fesse

Montée genoux

Multibond

2séries de chaque sur 20m.

balayage

pas chassé

finir par 5' Cool +étirements

Bras: 15 pumps ou 4 tractions

25 Aout:

12' footing +5_6 accélérations sur 80m + PPG 3 séries de haies

3 séries d'escaliers.

Bras: 20 pumps ou 5 tractions

27 Aout:

15' footing + 2x3x20"en cotes: récup descente/ 2' entre séries.

1 série cote à 8% maxi vitesse.

1 série butte ou escalier puissance.

Abdo: gainage 3x 30"

30 Aout:

10' footing +6x1' recup1' +étirements.

Abdo: gainage 30"+35"+40"

1 Septembre:

10' footing + 5x30" en cotes moyenne recup descente

Et 5x15" cote très raide ou escalier. Étirements

Bras: 20 pumps ou 5 tractions

3 Septembre :

10' footing +2x5' seuil avec plot sur piste (2 groupes)

Étirements

Abdo: gainage 3x45"

6 Septembre:

12' footing +5_6 accélérations sur 80m +PPG: Talon/fesse

Montée genoux

Multibond

Balayage

Haies

Pas chassé

Étirements

Footing à allure modérée (toujours en garder sous le pied pour la suite de la séance)

Les dates ne sont pas impératives mais garder 1 à 2 jours de récup entre 2 séances (maxi 3 séances/semaine)

Surligés en jaune = je viens avec vous pour caler l'allure