

séances janvier - fevrier 2010

jour	date	type de travail	contenu	retardataires : où nous retrouver
dimanche	3-Jan	capacité aérobie	footing 30' + 3x6' R=5' (80%VMA) + 10' cool	
mardi	5-Jan	100% VMA	échauffement + gamme + séance 10X300 R=1'	stade 19h15
jeudi	7-Jan	renforcement muscu	footing 20' + 45' abdo gainage + 2X4X400 R=1' et 3'	gymnase 19h15
dimanche	10-janv.	capacité aérobie	footing 30' + 2x8' + 2x4' R=5'et 3' (80%VMA) + 10' cool	
mardi	12-janv.	85% VMA	échauffement + gamme + 5X1000m R=3'	haricot 19h15
jeudi	14-janv.	renforcement muscu	footing 20' + 25' abdo gainage + ateliers + 10 X 30"30"	stade 19h15
dimanche	17-janv.		Cross départemental des Hauts de Seine	
mardi	19-janv.	allure spécifique	échauffement + gamme + séance 4 tours R=3'	ursine 19h15
jeudi	21-janv.	renforcement muscu	footing 20' + 45' abdo gainage + 2X5X400 R=1' et 3'	stade 19h15
dimanche	24-janv.	capacité aérobie	footing 30' + travail de côte + 15' cool	Tapis Vert 10h30
mardi	26-janv.	90% VMA	échauffement + gamme + séance 4X800 R=2,30"	stade 19h15
jeudi	28-janv.	renforcement muscu	footing 20' + 45'abdo gainage + 200-400-600-400 R=1'1'2'1'	stade 19h15
dimanche	31-janv.	capacité aérobie	footing 30' + 12'-8'-6'-4'-4' R=5'-4'-3'-3'-3' + 10' cool	Sablère 10h30
mardi	2-févr.	80% VMA	échauffement + gamme + séance 2X2000 + 1000 R=3'	haricot 19h15
jeudi	4-févr.	renforcement muscu	footing 20' + 45'abdo gainage + 6X400 m R=1'30"	stade 19h15
dimanche	7-févr.	capacité aérobie	footing 30' + travail de côte + 15' cool	ursine 10h30
mardi	9-févr.	90% VMA	échauffement + gamme + séance 10X200 R=2,30"	stade 19h15
jeudi	11-févr.	renforcement muscu	footing 20' + 25' abdo gainage + ateliers + accélérations	stade 19h15
dimanche	14-févr.		Cross de la Sablière à Viroflay	
mardi	16-févr.	allure spécifique	échauffement + gamme + séance 4 tours (R=largeur)	ursine 19h15
jeudi	18-févr.	renforcement muscu	footing 20' + 45' abdo gainage+ 5X400 R=1'30"	stade 19h15
dimanche	21-févr.	capacité aérobie	footing 30' + 8'-6'-4'-2' R=5'-4'-3' + 15' cool	Sablère 10h30
mardi	23-févr.	80% VMA	échauffement + gamme + séance 3X2000 R=4'	haricot 19h15
jeudi	25-févr.	renforcement muscu	footing 20' + 45' abdo gainage + 2X5X300 R=1' et 3'	stade 19h15
dimanche	28-févr.	sortie longue	Vélizy - Meudon	

Travail préparatif saison Cross : importance de faire travailler le coureur sur des parcours variés, nécessitant des relances.

Impératif : bien respecter les journées de repos entre 2 séances.

Entraîneurs : mardi : Frédéric jeudi et dimanche : Djamel