

Plan Fin d'Année : Chocotrail/Corrida de Houilles

Semaine du 25 novembre au 1er décembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		VMA Courte/Ligne Droite Post 20 Bornes		Footing		All. Trail - L'hautil	
Infos	Footing Souple récup 20 Bornes		Ech : Footing+gammes 25' 10 km : 2x(8x150m) 100%vma r=50m trot R=2' <u>Semi</u> : 10x100m acc. Au train sur pelouse r= retour + Ra 7'		Footing 40' 65-70% vma		Footing 35' + acc. 8'/6'14" all. Trail théorique 70%-80% vma R=3'/2' + footing 10'	
Volume séance		00:30:00		00:50:00		00:40:00		01:08:00
Volume semaine	0	03:08:00						

Semaine du 2 décembre au 8 décembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Mixte		Footing Mise en jambes		COMPET	
Infos	Footing Récup		Ech : Footing+gammes 25' acc.3' 75%-80% vma + r 1'30" + 6x30"/30" 95%-1000% vma + RA 7' <u>SI PAS DE CHOCOTRAIL</u> : 3x(200m100%vma-400m95%vma-600m90%vma) r=45"/1'15"/1'30"		Footing souple 30' avec en fin de footing acc. Au train 4x25"/50"		CHOCOTRAIL avec ech. Footing 10' souple + 2 acc. Progressives <u>SI PAS DE CHOCOTRAIL</u> : Footing 1h00' progressif 60% à 80% vma par tranche de 10' + 5% (10 dernières minutes en RA=65%vma)	
Volume séance		00:40:00		00:40:00		00:30:00		02:00:00
Volume semaine	0	03:50:00						

Semaine du 9 décembre au 15 décembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Acc. Au train Sol souple		Footing		Al. 10km	
Infos	Footing 40' souple récup		Ech : Footing+gammes 25' Acc. Au train : 2x(5xdiagonale stade) r=largueur terrain /R=2' + Ra 7' <u>SI PAS DE CHOCOTRAIL</u> : 2x(8x250m) r=retour en coupant par la pelouse R=2'		Footing 50'		Footing 30' + + Acc. 4x5' al.10km r=1'40" trot + Ra 10' Si pas de Corrida de Houilles faire les acc. de 5' en mode fartlek allure à l'envie et à la sensation	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		00:50:00		01:05:00
Volume semaine	0	03:25:00						

Semaine du 16 décembre au 22 décembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Mixte		Footing		Footing/Al. Progressive	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire		Ech : Footing+gammes 25' 7x300m (95%vma) r=100m R=2' 1000m all 10km R=2' 7x200m (100%vma) r=100m R=2' 1000m all.10km		Footing 45'		Footing 30' + 15' all. Progressive 80% à 85 % vma + 15' footing	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		00:45:00		01:00:00
Volume semaine	0	02:25:00						

Semaine du 23 décembre au 29 décembre *

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Mixte		Mise en jambes		COMPET	
Infos	Footing souple 40'		Ech : Footing+gammes 25' + 5x300m 95% vma r=100m R=2' + 1000m al. 10km' + RA 7'		Footing 25" + acc. progressive 5x20"/40"		Corrida de Houilles avec ech. Footing 15' souple + 3 acc. progressives	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		00:30:00		01:00:00
Volume semaine	0	03:00:00						

Semaine du 30 décembre au 5 janvier - COUPURE/REGENERATION

Séance								
Objectifs								
Infos	<p>* SI VOUS NE FAITES PAS LA CORRIDA DE HOUILLES VOUS POUVEZ FAIRE <u>UNE COUPURE TOTALE</u> DU 25 DECEMBRE AU 1ER JANVIER C'EST LE MOMENT IDEAL POUR RECHARGER LES BATTERIES</p> <p>* 3 séances/semaine : je retire la séance 3</p>							
Volume séance								
Volume semaine	0	00:00:00						