

Semaine 1: du 2 au 8 dec - prépa corrida du Pouliguen

Lundi	footing récup avec Orlane et/ou renforcement musculaire avec Sébastien
Mardi	Echauffement 25'+ 2 x (7 x (30" chaise ou squat + 45" côte/récup. Descente))à 105 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Echauffement 25'+ seuil (4 x(6'-R1'30"))+ VMA (4 x 30"/30")à 100 % + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Avec Patrice/Philippe, sortie (1H) forêt de la baule avec 3 x 5' allure 10 kms
Dimanche	Footing : 1H15

Semaine 2: du 9 au 15 déc - prépa corrida du Pouliguen

Lundi	footing récup avec Orlane et/ou renforcement musculaire avec Sébastien
Mardi	en forêt de la Baule : Echauffement 25'+ seuil (3 x(9'-R2'))+ VMA (4 x 15"/15")à 100 % + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	Echauffement 25' + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') - R: la moitié du temps d'effort + 10' réc -
Vendredi	Repos
Samedi	Avec Patrice/Philippe, sortie (1H) Saint-André avec 2 x 10' allure 10 kms
Dimanche	Footing : 1H30

Semaine 3: du 16 au 22 déc - affutage et course corrida du pouliguen

Lundi	footing récup avec Orlane et/ou renforcement musculaire avec Sébastien
Mardi	Echauffement 25"+ 2x (10 x 30"/30") à 105 % - R:2' + 10' rac
Mercredi	Repos
Jeudi	1H endurance avec PPG et 10 x 15"/15"
Vendredi	Repos
Samedi	footing 30' avec PPG et 6 x 15"/15"
Dimanche	compétition corrida du pouliguen 10 kms route -

Semaine 4: du 23 au 29déc - récup et reprise

Lundi	footing récup avec Orlane
Mardi	Repos
Mercredi	JOYEUX NOEL! Footing 15' +PPG 10'+2x(30"-40''-50''-1'-1'-50''-40''-30'') à 100 %
Jeudi	Récup= moitié du temps de travail - R entre serie 3' + 10' rac
Vendredi	Repos
Samedi	Avec Patrice/Philippe, footing (1H)
Dimanche	Footing : 1H00 terrain plat

BONNES FETES A TOUTES ET TOUS ET RV EN PLEINE FORME EN 2025 !