

## PLANNING D'ENTRAINEMENT HORS STADE SAISON 2017 /2018

Lieu: Stade du pressoir rouge à Ancenis

Horaires: 1 ère séance de 18H15 à 19H30 - 2 ème séance de 19H30 à 21H00

Période: Septembre à décembre 2017

	Coachs présents				type de séance	
	1 ère séance		2 ème séance			
	Patrick	Joseph	Vanessa	Eric	Préparation Physique Générale	Course
14/09/17	x		x	x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	3 séries de 6 x 100 m
21/09/17	x		x	x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	protocole de vitesse
28/09/17	x			x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	2 séries de 10 X 100 m
05/10/17			x	x	VMA - une seule séance à 19H30	
12/10/17				x	VMA - une seule séance à 19H30	
19/10/17	x		x	x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	3 séries de 6 x 200 m à 100% de VMA
26/10/17	x			x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	Pyramide - 4séries de 100+200+300+200+100 à 100% de VMA
02/11/17	x		x	x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	30/30 - 2 séries de 10 à 100% de VMA
09/11/17	x			x	renforcement musculaire 3 ou 4 ateliers	3 séries de 10 x 200 m à 100% de VMA
16/11/17	x		x	x	renforcement musculaire 2 ateliers	8 séries de 300 m à 90% + 100 m à 110%
23/11/17	x			x	renforcement musculaire 2 ateliers	2 séries de 6 x 300 m à 100%
30/11/17	x		x	x	renforcement musculaire 2 ateliers	8 séries de 100 m à 110% + 300 m à 90%
07/12/17	x			x	renforcement musculaire 2 ateliers	2 séries de 3 x 600 m à 90%
14/12/17	x		x	x	renforcement musculaire 2 ateliers	Pyramide - 2séries de 300+400+600+400+300 m à 90% de VMA
21/12/17	x			x	renforcement musculaire 2 ateliers	2 séries de 3 x 800 m à 90%