

SLC plan d'entrainement Juin 2020 - (Jean-Marc T - Fred - Jean-Marc R - Laurent)

LUNDI	08-juin	15-juin	22-juin	29-juin	06-juil
VOIR NOTES	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
MARDI	09-juin	16-juin	23-juin	30-juin	07-juil
VOIR NOTES	8X(30"/30")	2 séries de 6X(30"/30") Récup 1'entre les séries	8X(30"/30") Récup 1' entre les séries	6X(45"/ 45")	7X(45"/ 45")
JEUDI	11-juin	18-juin	25-juin	02-juil	09-juil
VOIR NOTES	4X(1'30/1'Récup)	5X(1'30/1'Récup)	8X45" en côte/récup en descente ou parcours vallonné	4X(2'/1'30"récup) allure au dessus du footing	5X(2'/1'30"récup) allure au dessus du footing
VENDREDI	12-juin	19-juin	26-juin	03-juil	10-juil
	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	13-juin	20-juin	27-juin	04-juil	11-juil
OU	FOOTING 1H20'	FOOTING 1H20'	FOOTING 1H20'	FOOTING 1H20'	FOOTING 1H20'
DIMANCHE	14-juin	21-juin	28-juin	05-juil	12-juil
	PPG : Pompes,abdos,statique,chaîse....et ne pas oublier les étirements sans accoups ni sans forcer jusqu'à la douleur.				
NOTES	XXX Avant chaque séance,Toujours démarrer par un échauffement doux d'au moins 20'mn et terminer identiquement				
	S'équiper d'une gourde ou camelbak et s'hydrater régulièrement				
	Pour la suite juillet/août,ne faire que des footings et/ou des fractionnés courts style des 30"-30"//45"-45"//1'-1'				
	" = seconde / ' = minute / R= récup				

	Pour ceux qui se sentent en forme et qui n'ont pas arrêtés leur entraînement,rajoutez des répétitions ou 1 série				

