

SEPTEMBRE  
2020

# TEAM SLC MARTIGUES\_CAP

MOIS	Septembre
ANNÉE	2020
1ER JOUR DE LA SEMAINE	LUNDI

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	31	1	2	3	4	5	6
		<b>PISTE</b> <b>10 X 200 M / R 100 M</b> D/2000M	FOOTING RECUP 40 MN	INTERVALLES COURTS_110% VMA 10 X 2MN/R1MN		ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00	
	7	8	9	10	11	12	13
PPG_JULIEN OLIVE		<b>PISTE_ 100% VMA</b> <b>10X400M/R1MN</b> D/4000M	FOOTING RECUP 40 MN	CÔTES 3X6X(30/30) R3MN TW 9'		ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00	
	14	15	16	17	18	19	20
PPG_JEAN LURCAT		<b>JO_ 85% VMA</b> <b>5X1MN30/R30 + 6 MN</b> <b>EF + 5X1MN30/R30</b> D/5000M	FOOTING RECUP 50 MN	CÔTES 2X6X(45/30) R3MN TW 9'		ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00	
	21	22	23	24	25	26	27
PPG		<b>JO_ 85% VMA</b> <b>5X2MN/R30 + 10 MN EF</b> <b>+ 5X2MN/R30</b> D/6000M	FOOTING RECUP 50 MN	CÔTES 2X5X(1'/30) R3MN TW 10'		REGROUPEMENT HUMANEPAL_CARRO 10KM OU 15 KM / DEPART 17H00	
	28	29	30	1	2	3	4
PPG		FOOTING OXYGENATION + PREPA PHY	FOOTING RECUP 40 MN				
	5	6	Notes				

**INFOS:** REGROUPEMENT HUMANEPAL SLC / 26 SEPTEMBRE  
Distance: Rando 9km, 10km (chemins), 15 km (Trail 300 D+)  
<http://www.big-nature13.com/humanepal.html>

EF: ENDURANCE FONDAMENTALE / R: RECUP ENTRE SERIES / TW: TEMPS D'EFFORT / D: DISTANCE D'EFFORT