

PLAN de NOVEMBRE 2020

LUNDI	02-nov	09-nov	16-nov	23-nov	30-nov
	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
MARDI	03-nov	10-nov	17-nov	24-nov	01-déc
	Allure:3X(2'-2')	Allure:3X(1'-1')+2X(2'-1')	Allure:1'2'3'2'(récup 1'à 2')	Allure:4X(2'-1')	Allure:2X(3'-2')
JEUDI	05-nov	12-nov	19-nov	26-nov	03-déc
	2 Séries de 3X(1'-1')	8X(45"-45")	10X(30"-30")	2 séries de 4X(1'-1') 2' de récup entre	2 séries de 5X(1'-1') 2' de récup entre
VENDREDI	06-nov	13-nov	20-nov	27-nov	05-déc
SAMEDI	07-nov	14-nov	21-nov	28-nov	06-déc
OU	Footing 1h15	Footing 1h15	Footing 1h15	Footing 1h15	Footing 1h15
DIMANCHE	08-nov	15-nov	22-nov	29-nov	07-déc

Certaines séances pourront être remplacées par des parcours d'endurance à l'extérieur

