

OCTOBRE 2020

TEAM SLC MARTIGUES_CAP

MOIS	Octobre
ANNÉE	2020
1ER JOUR DE LA SEMAINE	LUNDI

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	5	6	7	8	9	10
PPG_JEAN LURCAT	JO_ 85% VMA 4 A 6 X5MN/2' TW/30 MN	FOOTING RECUP 40 MN	PISTE INTERVALLES COURTS_6X300M/r100 m - 10 mn EF - 6X300M/r100m D/ 3600m		ENDURANCE FONDAMENTALE 1H15	
	12	13	14	15	16	17
PPG_JEAN LURCAT	JO_ 85% VMA 2000m R3' + 1000m R2' + 2000m R3' + 1000m R2' D/6 000 m	FOOTING RECUP 40 MN	3X10X(30/30) R3MN			10 KM DE MOURIES
	19	20	21	22	23	24
PPG_JEAN LURCAT	ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00	FOOTING RECUP 50 MN	ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00		ENDURANCE FONDAMENTALE 1H00	
	26	27	28	29	30	
PPG_JEAN LURCAT	JO_ 85% VMA 5X2MN/R30 + 15 MN EF + 5X2MN/R30 D/6000M	FOOTING RECUP 50 MN	CÔTES 2X5X(1'/30) R3MN TW 10'			

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