

**PLAN ENTRAINEMENT GROUPE 2
NOVEMBRE 2020 CONFINEMENT**

SEMAINE DU 2 AU 8 NOVEMBRE												
SEANCE 1 VMA LONGUE					SEANCE 2 VMA COURTE					SEANCE 3 SORTIE 1 HEURE		
ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	R.A.C
20 min.	2'effort / 2'récup.	7 fois	15 min.	59 min.	20 min.	1'effort / 1'récup.	12 fois	15 min.	59 min.	20 min.	25 min. à 85% de la V.M.A	15 min.
SEMAINE DU 09 AU 15 NOVEMBRE												
SEANCE 1 VMA LONGUE					SEANCE 2 VMA COURTE					SEANCE 3 SORTIE 1 HEURE		
ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	R.A.C
20 min.	2'effort / 1'récup.	6 fois	20 min.	56 min.	20 min.	1'effort / 45"récup.	10 fois	20 min.	58 min.	20 min.	30 min. à 85% de la V.M.A	10 min.
SEMAINE DU 09 AU 15 NOVEMBRE												
SEANCE 1 VMA LONGUE					SEANCE 2 VMA COURTE					SEANCE 3 SORTIE 1 HEURE		
ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	R.A.C
20 min.	2'effort / 2' récup.	8 fois	10 min.	62 min.	20 min.	1'effort / 1' récup.	14 fois	10 min.	58 min.	15 min.	35 min. à 85% de la V.M.A	10 min.
SEMAINE DU 23 AU 29 NOVEMBRE												
SEANCE 1 VMA LONGUE					SEANCE 2 VMA COURTE					SEANCE 3 SORTIE 1 HEURE		
ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	REPETITION	R.A.C	BILAN	ECHAUF.	SEANCE	R.A.C
20 min.	2'effort / 1'récup.	7 fois	20 min.	61 min.	20 Min	1'effort / 45"récup.	12 fois	20 min.	61 min.	10 min.	40min. à 85% de la V.M.A	10 min.