

NOVEMBRE 2020

TEAM SLC MARTIGUES_CAP

MOIS	Novembre
ANNÉE	2020
1ER JOUR DE LA SEMAINE	DIMANCHE

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1	2	3	4	5	6	7	
REPOS OU FOOTING	PPG	1 90% VMA 10X1MN/R20 + 10 MN EF + 10X1MN/R20 TW: 30'	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	2 85% VMA 3X10MN/R3' TW: 30'	REPOS OU FOOTING RECUP 1H00	3 ENDURANCE FONDAMENTALE 15' + 15' (allure 10km) + 15' FONDAMENTALE + 15' (allure 10 km)	
8	9	10	11	12	13	14	
REPOS OU FOOTING	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	1 90% VMA 10X1MN/R20 + 10X1MN/R20 + 10X1MN/R20 TW: 30'	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	2 85% VMA 10X3MN/R1' TW: 30'	REPOS OU FOOTING RECUP 1H00	3 ENDURANCE FONDAMENTALE 10' + 20' (allure 10km) + 10' FONDAMENTALE + 20'	
14	15	16	17	18	19	20	
REPOS OU FOOTING	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	1 90% VMA 20X30'/R30 + 10X1MN/R30 + 20X30'/R30 TW: 30'	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	2 85% VMA 5X6MN/R2' TW: 30'	REPOS OU FOOTING RECUP 1H00	3 ENDURANCE FONDAMENTALE 15' + 30' (allure 10km) + 15' FONDAMENTALE	
21	22	23	24	25	26	27	
REPOS OU FOOTING	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	1 90% VMA 5X2MN/R30 + 15 MN EF + 5X2MN/R30 TW: 20'	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	FOOTING 40' + QQ LIGNES DROITES	REPOS OU FOOTING RECUP 1H00	LES 10 KM DE LA SLC	
6	7	Notes					

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