

NOVEMBRE
2021

TEAM SLC MARTIGUES_CAP

MOIS Novembre
ANNÉE 2021
1ER JOUR DE LA SEMAINE LUNDI

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	30/10/2021	31/10/2021
PPG_ JULIEN OLIVE		FOOTING 20' + (10 X 15) + FOOTING 20' + (10X15/15) + FOOTING 20'	FOOTING RECUP 40 MN	FOOTING 1H15 AVEC BOSSES	RECUP	ENDURANCE FONDAMENTALE 1H15	
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	06/11/2021	07/11/2021
PPG_ PERSONNEL		FOOTING 20' + (10 X 30/30) + FOOTING 20' + (10X30/30) + FOOTING 20'	FOOTING RECUP 50 MN	INTERVALLES 2X(5'/4'/3'/2'/1') Récup 1/3 temps et 5 mn entre série	RECUP	ENDURANCE FONDAMENTALE 1H15	
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	13/11/2021	14/11/2021
PPG_ Lurçat		INTERVALLES JO GROUPE (3x5') + (5x3') Récup 1/3 temps et 5 mn entre série	FOOTING RECUP 40 MN	RENFORCEMENT / CÔTES 6x (3X60"/30"), Récup 5'	RECUP	EF 10' + 20' (allure 10km) + 10' EF+ 20' (allure 10 km)	
	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	20/11/2021	21/11/2021
PPG_ Lurçat		INTERVALLES JO GROUPE (4 A 6 X 1200 M) Récup 1/3 temps	FOOTING RECUP 50 MN	RENFORCEMENT / CÔTES 6x (3X60"/30"), Récup 5'	RECUP	EF 15' + 30' (allure 10km) + 15' EF	

ot
es
qu
oti
di
en
ne

ot
es
qu
oti
di
en
ne

ot
es
qu
oti
di
en
ne

ot
es
qu
oti
di
en
ne
qu
oti
di