

PLAN D'ENTRAINEMENT CROSS Janvier 2014

Jour	Semaine du 30 décembre au 5 janvier 2014	Commentaire
Lundi	50' Footing	
Mardi	Réveillon - Footing si possible	
Mercredi	Réveillon - Footing si possible	
Jeudi	30' footing + 2 séries* de 12 x 30"/30" vite-lent avec une récup de 3' entre les 2 séries + 10' footing	* Femmes : 1 série
Vendredi	Repos	
Samedi	1h footing	
Dimanche	Entraînement club : lieu de rassemblement à désigner	
Jour	Semaine du 6 janvier au 12 janvier 2014	Commentaire
Lundi	40' footing + 20 endurance	
Mardi	30' footing + 3 séries* de 600-500-400 avec une récup du temps d'effort + 10' footing	* Femmes : 2 séries
Mercredi	45' footing	
Jeudi	30' footing + 6x1000* VMA récup 2 minutes + 10' footing	* Femmes : 3x1000
Vendredi	Repos	
Samedi	30' footing avec 5x100 en déroulant pour finir	
Dimanche	Départementaux de cross à Vire	
Jour	Semaine du 13 janvier au 19 janvier 2014	Commentaire
Lundi	45' footing avec 8 à 10 lignes droites de 80/100m pour dérouiller	
Mardi	30' footing + 8x300 avec une récup du temps d'effort + 10' footing	
Mercredi	1h footing	
Jeudi	30' footing + 600 + 2x500+ 3x600+ 2x500 + 300 avec récup du temps d'effort + 10' footing (hommes) 30' footing + 500 + 2x400+ 1x500+ 2x400 + 200 avec récup du temps d'effort + 10' footing (femmes)	
Vendredi	Repos	
Samedi	30' footing avec 5x100 en déroulant pour finir	
Dimanche	Cross d'Hérouville ou 30' footing + 20' endurance	
Jour	Semaine du 20 janvier au 26 janvier 2014	Commentaire
Lundi	1h footing	
Mardi	30' footing + 1200-récup:2'30 + 1000/récup:2' + 800/récup:1'45" + 600/récup:1'30"+ 400/récup:1'+ 200 30' footing + 1000-récup:2'30 + 800/récup:2' + 600/récup:1'45" + 400/récup:1'30" + 200 (femmes)	Finir par 10' footing
Mercredi	50' Footing	
Jeudi	30' footing + 15x 200 avec une récup du temps d'effort + 10' footing (hommes) 30' footing + 10x 200 avec une récup du temps d'effort + 10' footing (femmes)	
Vendredi	Repos	
Samedi	30' footing avec 5x100 en déroulant pour finir	
Dimanche	Régionaux de cross à Alençon	