

Plan club du 19 octobre au 29 novembre 2020

Jour	Du 19 au 25 octobre	Du 26 octobre Au 1 ^{er} novembre	Du 2 au 8 novembre	Du 9 au 15 novembre	Du 16 au 22 novembre	Semaine du 23 au 29 Novembre
Mardi ou mercredi	-30' de footing -pyramide : 100/200/300/(100% de VMA) /400m et 500m (95% de VMA) -puis /400/300/200/100 -Récup = temps couru -15 ' de footing de récup	-30' de footing -3x400m à 95% de VMA -3x300m à 100% de VMA -3x200m à 100%de VMA -récup=temps couru -15 ' de footing de récup	-30' de footing - 7x500m à 95% de VMA -récup =1' 30'' -15' de footing de récup	-30' de footing - 2 x(6x200m)à 100% de VMA - récup= temps couru puis 2'30 entre séries -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (5x300m) à 100% de VMA -récup =1' -2'30 entre séries -15' de footing de récup	-30' de footing -pyramide : 200/300/ (100% de VMA) /400m et 500m (95% de VMA) -puis 500/400/300/200 -Récup = temps couru -récup possible de 2'30 en haut de la pyramide (entre les 2 x 500m) -15 ' de footing de récup
Jeudi	1h 10 de footing sur terrains variés	1h10 de footing	1h 15 de footing	1h10 de footing	1h10 de footing	1h de footing
Samedi	-20' de footing -1x400m à 90% de VMA -récup= 1' - 5x1000m à 88% de VMA (allure 10km) - récup=1'30 -15' de footing de récup	-20' de footing -1x400m à 90% de VMA -1x2000m à 87%de VMA -récup= 2'30 -1x1500m à 87 %de VMA -récup=2' -2x1000m à 88%de VMA -récup=1'30 -15' de footing de récup	8 à 10 côtes au bois de Kéroual	-30' de footing -1x400m à 90% de VMA - 2x2000m à 87% de VMA -récup = 2'30 -1x1000m à 88-90% de VMA -15' de footing	-30' de footing -1x400m à 90% de VMA - 3x1000m à 88% de VMA -récup = 2' -1x500m à 95% de VMA -15' de footing	-30' de footing -1x3000m à 85% de VMA -récup=3' - 1x2000m à 87% de VMA -récup = 2'30 -1x1000m à 88% de VMA -15' de footing
Dimanche	-40' de footing -20' à 75-80% de VMA -20' de footing de récup	-1h15' de footing sur terrain vallonné	-30' de footing -30' à 75-80% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -20' à 75% de VMA -3' de récup -10' à 80%de VMA -15' de footing de récup	-1h15' de footing sur terrain vallonné	30' de footing -20' à 75% de VMA -20' de footing de récup