

PLAN DE REPRISE DECEMBRE 2020 / JANVIER 2021 ET PREPARATION DE LA SAISON CROSS

Jour	Du 21 au 27 décembre	Du 28 décembre au 3 janvi	Du 4 au 10 janvier	Du 11 au 17 janvier	Du 20 au 26 janvier
Mardi ou mercredi (1er jour)	-30' de footing -8x200m à 100% (12X200 H) -> récup= temps couru -15' footing récup	-30' de footing - 8x300m à 100% de VMA (12x300H) ->récup =temps couru -15' footing de récup	-30' de footing -2 pyramides de : 200m (100%) 300m (100%) 400m (95%) 400m (95%) 300m (100%) 200m (100%) ->récup = temps couru 2'30'' entre chaque pyramide (1x500m H) -15' footing récup	30' de footing -6x500m à 95% de VMA (8x500H) ->récup=1'30 -15' footing récup	-30' de footing -10 x 150m à 100% de VMA -15' footing récup
Jeudi	1h00 de footing sur terrains variés	1h00 de footing	1h00 de footing sur terrains variés	1h00 de footing +6x100m faciles	40'de footing
Samedi	-30' de footing - 6 côtes de 150m (8 cotes H) -1x500m à 95% de VMA ->Récup=1'30 -2x800m à 90% de VMA (4x800 H) -> récup= 2' -15' footing de récup	-30' de footing -1x500m à 90% de VMA ->récup=1'30 -1x800m à 90%de VMA (2x800H) -2x1000m à 88% de VMA (4x1000H) -> récup= 2' à 2'15 -1x500m à 95% de VMA -15' footing de récup	-30' de footing - 6 côtes de 150m (8 côtes H) -1x500m à 95% de VMA ->Récup=1'30 -2x1000m à 88% de VMA (4x1000H) -> récup= 2'30 -15' footing de récup	-30' footing - 1x500m à 95% de VMA ->Récup= 1'30'' -2x800m à 88-90% de VMA (3x800H) ->Récup= 2' -4x1000m à 90% de VMA (5x1000H) ->Récup= 2'30'' -1x500m à 95% de VMA -15' footing de récup	-30' de footing -6x100m faciles
Dimanche	-30' de footing -20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -15' à 80% de VMA -10' à 85% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -15' à 75% de VMA -15' à 80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing -20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	COMPETITION CROSS

Entre parenthèses = séances gars participant aux cross (H)