

Préparation Pré-saison 2018/2019 -SENIORS

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	
<i>Lundi 16/07</i>	3X10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>Lundi 23/07</i>	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>Lundi 30/07</i>	15 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	Récupération 3 mn entre chaque bloc		Récupération 5 mn		Récupération 4 mn
<i>Mercredi 18/07</i>	3X12 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>Mercredi 25/07</i>	25 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>Mercredi 01/08</i>	15 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	Récupération 3 mn entre chaque bloc		12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée		Récupération 3 mn
<i>Vendredi 20/07</i>	2X20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn	<i>Vendredi 27/07</i>	12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée	<i>Jeudi 2 Août</i>	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	Récupération 5 mn entre chaque bloc		12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée		Récupération 5 mn
			12 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée		15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
			2 X 25 Minutes de course allure modérée 140-160 puls/min		Reprise de l'entraînement collectif
			Récupération 5 mn entre chaque bloc		Bonnes vacances!!!