

Préparation Pré-saison 2018 - Féminines

Semaine 1	
Lundi 30/07	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn
	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Mercredi 01/08	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Vendredi 03/08	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn

Semaine 2	
Lundi 06/08	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 5 mn
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Mercredi 08/08	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	Récupération 4 mn
	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	Récupération 4 mn
	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
Vendredi 10/08	35 minutes de course allure très modérée 120-140 puls/mn

Semaine 3	
Lundi 13/08	10 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	Récupération 4 mn
	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	Récupération 4 mn
Mercredi 15/08	10 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	Récupération 5 mn
Vendredi 17/08	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	45 minutes à allure modérée 120-140 puls/min
Reprise de l'entraînement le Lundi 20 Août 2018	