

# Préparation Pré-saison 2018 - U16/U17

Semaine 1	
Lundi 23/07	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	10 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Mercredi 25/07	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	15 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Vendredi 27/07	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn

Semaine 2	
Lundi 30/07	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
Mercredi 01/08	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	<b>Récupération 4 mn</b>
	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
	<b>Récupération 4 mn</b>
	10 minutes de fartlek : 2 mn allure soutenue-2mn allure modérée
Vendredi 03/08	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	20 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn

Semaine 3	
Lundi 06/08	12 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	<b>Récupération 4 mn</b>
	12 minutes de course allure modérée 140-160 puls/mn
	<b>Récupération 4 mn</b>
Mercredi 08/08	12 minutes de fartlek : 2 mn30 allure soutenue-2mn30 allure modérée
	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
	<b>Récupération 5 mn</b>
	15 minutes de course allure soutenue 150-170 puls/mn
Vendredi 10/08	45 minutes à allure modérée 120-140 puls/min
<b>Reprise de l'entraînement le Lundi 13 Août 2018</b>	