

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE
1-janv.-07	REGEN	3-janv.-07	REGEN	5-janv.-07	REGEN	7-janv.-07
Footing 45' Intensité : 65% Durée 45'		Footing 50' Intensité : 65% Durée 50'		Footing 60' Intensité : 65% Durée 60'		TEST VMA au stade à 10 h
8-janv.-07	REGEN	10-janv.-07	REGEN	12-janv.-07	REGEN	14-janv.-07
Footing + PPG Intensité : 65% Durée 30' PPG : 2 fois 5' Footing Intensité : 70% Durée 30'		Echauffement : 35' 65% VMA COURTE : 100 102% Nbre répétitions : 10 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 30" 65% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 65%		Footing + Fartlek Intensité : 65% Durée 30' Fartlek : 3 fois 3' Footing Intensité : 70% Durée 30'		
15-janv.-07	REGEN	17-janv.-07	REGEN	19-janv.-07	REGEN	21-janv.-07
Echauffement : 35' 65% VMA COURTE : 30" X 30" 102% Nbre répétitions : 8 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 65% Récup entre séries : 3' Retour au calme : 10' 65%		Footing + PPG Intensité : 65% Durée 30' PPG : 2 fois 5' Footing Intensité : 70% Durée 30'		Footing + CÔTES Intensité : 65% Durée 20' CÔTES : 6 à 8 30' Footing Intensité : 65% Durée 20'		Sortie Longue 1h10 à 60 - 70% dont 3 fois 1' à 75 - 80% VMA Récup entre répétitions : 1' à 65%
22-janv.-07	DG	24-janv.-07	DG	26-janv.-07	DG	28-janv.-07
Footing + PPG Intensité : 65% Durée 30' PPG : 2 fois 5' Footing Intensité : 70% Durée 30'		Echauffement : 35' 65% VMA COURTE : 200 102% Nbre répétitions : 10 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 30" 65% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 65%		Footing + Fartlek Intensité : 65% Durée 30' Fartlek : 3 fois 3' Footing Intensité : 70% Durée 30'		Sortie Longue 1h15 à 60 - 70% dont 2 fois 8' à 75 - 80% VMA Récup entre répétitions : 1' à 65%