

PLAN PERSONNALISE

SAISON 2019

RUNNING CLUB CERN

PLANNING DU 1° CYCLE

DU	3/11/19	AU	6/23/19
SEANCE	DESCRIPTIF		
Sem 1 : du 11 au 17	séance débutant mardi : endurance tranquille 45 min		
	séance groupe avec Olivier mercredi : 5 x 1000m		
	séance débutant jeudi : endurance tranquille 15 min + accélération progressive pendant 10 min + retour au calme tranquille 15 n		
Sem 2 : du 18 au 24	séance débutant mardi : 8 x 30" vite - 30" lent		
	séance groupe sans Olivier mercredi : 5 x 1000m		
	séance débutant jeudi : endurance tranquille 15 min + accélération progressive pendant 15 min + retour au calme tranquille 15 n		
Sem 3 : du 25 au 31	séance débutant mardi : 8 x 40" vite - 40" lent		
	séance groupe avec Olivier mercredi : 6 x 1000m		
	séance débutant jeudi : endurance tranquille 15 min + accélération progressive pendant 15 min + retour au calme tranquille 15 n		
Sem 4 : du 01 au 07	séance débutant mardi : 8 x 50" vite - 50" lent		
	séance groupe sans Olivier mercredi : 7 x 1000m		
	séance débutant jeudi : endurance tranquille 15 min + accélération progressive pendant 15 min + retour au calme tranquille 15 n		
Sem 5 : du 08 au 14	séance débutant mardi : 8 x 60" vite - 60" lent		
	séance groupe avec Olivier mercredi : Test VMA + 1 bloc 6 x 200m VMA		
	séance débutant jeudi : 3 x 800m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 6 : du 15 au 21	séance débutant mardi : 7 x 200m VMA sur piste à Meyrin, récup : 100m		
	séance groupe sans Olivier mercredi : 4 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 4 x 800m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 7 : du 22 au 28	séance débutant mardi : 8 x 200m VMA sur piste à Meyrin, récup : 100m		
	séance groupe avec Olivier mercredi : 5 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 5 x 800m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 8 : du 29 au 05	séance débutant mardi : 10 x 200m VMA sur piste à Meyrin, récup : 100m		
	séance groupe sans Olivier mercredi : 5 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 3 x 1000m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 9 : du 06 au 12	séance débutant mardi : 7 x 300m VMA sur piste à Meyrin, récup : 1'		
	séance groupe avec Olivier mercredi : 6 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 4 x 1000m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 10 : du 13 au 19	séance débutant mardi : 8 x 300m VMA sur piste à Meyrin, récup : 1'		
	séance groupe sans Olivier mercredi : 6 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 1000-1500-1000m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 11 : du 20 au 26	séance débutant mardi : 9 x 300m VMA sur piste à Meyrin, récup : 1'		
	séance groupe avec Olivier mercredi : 7 x 800m départ toutes les 5'		
	séance débutant jeudi : 2000-1500-1000m au seuil, récup : 2'30"		
Sem 12 : du 27 au 02	TDC Etape 1 : Chavannes des bois		
	repos		
	décrassage footing 45 min		
Sem 13 : du 03 au 09	TDC Etape 2 : Salève		
	repos		
	décrassage footing 45 min		
Sem 14 : du 10 au 16	TDC Etape 3 : Lancy		
	repos		
	décrassage footing 45 min		
Sem 15 : du 17 au 23	TDC Etape 2 : Lignon-Vernier		
	repos		
	décrassage footing 45 min		