

SAISON 2021

| PLANNING DU 1^o CYCLE | | | |
|--|---|----|------------------|
| DU | 28 Septembre 2021 | AU | 25 Novembre 2021 |
| SEANCE | DESCRIPTIF | | |
| <i>Sem 1 : 28 et 30 Septembre</i> | Endurance 7 K | | |
| | Endurance 3 K + 10 allonges de la foulée environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 2 : 5 et 7 Octobre</i> | Endurance 2 K + 3 x 3 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 10 allonges de la foulée environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 3 : 12 et 14 Octobre</i> | Endurance 2 K + 4 x 3 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 10 allonges de la foulée environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 4 : 19 et 21 Octobre</i> | Endurance 2 K + 3 x 4 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 8 côtes pas trop dures environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 5 : 26 et 28 Octobre</i> | Endurance 2 K + 4 x 4 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 9 côtes pas trop dures environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 6 : 2 et 4 Octobre</i> | Endurance 2 K + 3 x 5 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 10 côtes pas trop dures environ 100m progressif, revenir en trottinant + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 7 : 9 et 11 Novembre</i> | Endurance 2 K + 4 x 5 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 8 x 30" vite - 30" lent + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 8 : 16 et 18 Novembre</i> | Endurance 2 K + 3 x 6 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 10 x 30" vite - 30" lent + Endurance 3 K | | |
| <i>Sem 9 : 23 et 25 Novembre</i> | Endurance 2 K + 3 x 6 min au SV, récup : 2 min lentement + Endurance 2 K | | |
| | Endurance 3 K + 2 blocs de 6 x 30" vite - 30" lent, récup : 3 min entre les 2 blocs + Endurance 3 K | | |