

# **LIMAGNE ATHLETE ENDURANCE – SITE DE CHAPPES**

## **PLANIFICATION FEVRIER 2015**

<b>DATES</b>	<b>GROUPE VMA 17 à 19 kmh</b>	<b>GROUPE VMA 14.5 à 16.5 kmh</b>	<b>GROUPE VMA 12 à 14 kmh</b>
<b>DIMANCHE</b> 01/02/15	Footing nature 1h (sensation)	Footing nature 50' (sensation)	Footing nature 45' (sensation)
<b>LUNDI</b> 02/02/15	<b>40' + 12 lignes droites</b>		
<b>MERCREDI</b> 04/02/15	<b>SEANCE SPECIFIQUE / SEANCE COMMUNE</b>		
<b>JEUDI</b> 05/02/15	45' footing récup <i>(12 kmh)</i>	45' footing récup <i>(10.5/11 kmh)</i>	40' footing récup <i>(8 à 9 kmh)</i>
<b>SAMEDI</b> 07/02/15	<b><u>Séance « travail en progressif + dégressif »</u></b> Sur 3 tours de 630 en partant V footing = 630 en progressif jusqu'à V10 Maintien V10 1 tour Dégressif V10 à V footing sur le 3 <sup>e</sup> T – Récup 200m	<b><u>Séance « travail en progressif + dégressif »</u></b> Sur 2 tours de 630 + 315 en partant V footing = 630 en progressif jusqu'à V10 Maintien V10 1 tour Dégressif V10 à V footing sur le tour de 315– Récup 315m	<b><u>Séance « travail en progressif + dégressif »</u></b> Sur 2 tours de 630 + 315 en partant V footing = 630 en progressif jusqu'à V10 Maintien V10 1 tour Dégressif V10 à V footing sur le tour de 315– Récup 315m
<b>DIMANCHE</b> 08/02/15	Footing nature 1h (sensation)	Footing nature 50' (sensation)	Footing nature 45' (sensation)
<b>LUNDI</b> 09/02/15	<b>30' + 10' en progressif (Vfooting à V21) + 5' footing + 5' en progressif (Vfooting à V21)</b>		
<b>MERCREDI</b> 11/02/15	<b>SEANCE SPECIFIQUE / SEANCE COMMUNE</b>		
<b>JEUDI</b> 12/02/15	45' footing récup <i>(12 kmh)</i>	45' footing récup <i>(10.5/11 kmh)</i>	40' footing récup <i>(8 à 9 kmh)</i>

<b>SAMEDI</b> <b>14/02/15</b>	<b>SEANCE EN GYMNASE (Vidéo)</b> <b>MOTRICITE / GAINAGE / RELAXATION EN MUSIQUE</b> <b>L'échauffement (collectif) sera intégré à la séance – Prévoir simplement des chaussures propres</b>		
<b>DIMANCHE</b> <b>15/02/15</b>	<b>Footing nature 1h</b> (sensation)	<b>Footing nature 50'</b> (sensation)	<b>Footing nature 45'</b> (sensation)
<b>LUNDI</b> <b>16/02/15</b>	<b>20' + 10' (Vfooting + 1,5 kmh) +5' footing + 10' (Vfooting + 1,5kmh)</b>		
<b>MERCREDI</b> <b>18/02/15</b>	<b>SEANCE SPECIFIQUE / SEANCE COMMUNE</b>		
<b>JEUDI</b> <b>19/02/15</b>	<b>45' footing récup</b> (12 kmh)	<b>45' footing récup</b> (10.5/11 kmh)	<b>40' footing récup</b> (8 à 9 kmh)
<b>SAMEDI</b> <b>21/02/15</b>	<b><u>Séance « travail en progressif »</u></b> <b>8 fois :</b> <b>630 en progressif (de 12 à 16.5 kmh)</b> <b>Récup 315m (1'30) entre chaque sq</b>	<b><u>Séance « travail en progressif »</u></b> <b>8 fois :</b> <b>630 en progressif (de 11.5 à 15.5 kmh)</b> <b>Récup 315m (1'45) entre chaque sq</b>	<b><u>Séance « travail en progressif »</u></b> <b>6 fois :</b> <b>630 en progressif (de 8.5 à 13.5 kmh)</b> <b>Récup 315m (2') entre chaque sq</b>
<b>DIMANCHE</b> <b>22/02/15</b>	<b>Footing nature 1h10</b> (sensation)	<b>Footing nature 1h</b> (sensation)	<b>Footing nature 50'</b> (sensation)
<b>LUNDI</b> <b>23/02/15</b>	<b>50' footing</b>		
<b>MERCREDI</b> <b>25/02/15</b>	<b>SEANCE SPECIFIQUE / SEANCE COMMUNE</b>		
<b>JEUDI</b> <b>26/02/15</b>	<b>45' footing récup</b> (12 kmh)	<b>45' footing récup</b> (10.5/11 kmh)	<b>40' footing récup</b> (8 à 9 kmh)
<b>SAMEDI</b> <b>28/02/15</b>	<b><u>Séance « en variation d'allure »</u></b> <b>3 fois</b> <b>630V21 (2'30) 315V10 (1'10)</b> <b>315V21 (1'15) 315 V5 (1'08)</b> <b>Recup 315 (1'30)</b>	<b><u>Séance « en variation d'allure »</u></b> <b>3 fois</b> <b>630V21 (2'45) 315V10 (1'15)</b> <b>315V21 (1'20) 315 V5 (1'12)</b> <b>Recup 315 (1'30)</b>	<b><u>Séance « en variation d'allure »</u></b> <b>3 fois</b> <b>315V21 (1'45) 315V10 (1'38)</b> <b>315V21 (1'45) 315 V5 (1'35)</b> <b>Recup 315 (2')</b>