
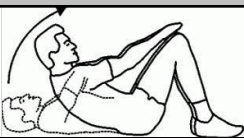


Planning Préparation individuelle Pole Formation SMPFC Saison 2021/2022

juillet	Course	gainage	abdos	
Du 19 au 24	2 courses de 30 minutes minimum ou 5 kms	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 1 série	etirements - hydratation
Du 26 au 31	2 courses de 40 minutes minimum ou 7 kms	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 1 série	etirements - hydratation
août	Ne pas hésiter à y associer des Activités sportives diverses le week-end (VTT, tennis , natation...)			
Du 2 au 7	1 course de 40 min ou 7 kms 1 bloc intermittent	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 2 série	etirements - hydratation
Du 9 au 14	1 course de 50 min ou 9 kms 1 bloc intermittent (2x6min)	3 positions 30 sec 2 séries	ex 1 et 2 20 repetitions 2 série	etirements - hydratation
Week-end	Activités sportives diverses (VTT, tennis , natation...)			
Mardi 17	Reprise collective			
	Gainage	Abdos	Bloc intermittent	
		1 	Échauffement 10 minutes course Puis pendant 6 minutes alterner Course rapide 10 sec course lente 20 sec Récup 10 min course	
		2 