

PLAN D'ENTRAÎNEMENT JAMG

Du 21 Août 2023 au 10 septembre 2023

		Semaine 37		Objectif:			
	11 septembre 2023	12 septembre 2023	13 septembre 2023	14 septembre 2023	15 septembre 2023	16 septembre 2023	17 septembre 2023
type de séance	Repos	Repos ou renforcement musculaire	VMA intensive nature	Repos	piste	Repos ou footing 30' ou vélo	Sortie longue
description			2x (20"/40"/1'/1'/40"/20)		6x 800m		
volume			4'		4200		
		Semaine 38		Objectif:			
	18 septembre 2023	19 septembre 2023	20 septembre 2023	21 septembre 2023	22 septembre 2023	23 septembre 2023	24 septembre 2023
type de séance	Repos	Repos ou renforcement musculaire	vma extensive piste	Repos	natue	Repos ou footing 30' ou vélo	Sortie longue
description			6 a 8x 400m		4 x (30"/30" -4'/2'- 30"/30")		
volume			2400/3200		20'		
		Semaine 39		Objectif:			
	25 septembre 2023	26 septembre 2023	27 septembre 2023	28 septembre 2023	29 septembre 2023	30 septembre 2023	1 octobre 2023
type de séance					sprtie		

Feuille1

description	Repos	Repos ou renforcement musculaire	<u>6 a 8 xcote des vignes</u>	Repos	longue association trait d'union72 ou 4x1000m	Repos ou footing 30' ou vélo	animation trait d'union
volume							