

## 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	<b>Repos</b>	<b>Repos ou renforcement musculaire</b>	<b>VMA intensive nature</b>	<b>Repos</b>	<b>piste</b>	<b>Repos ou footing 30' ou vélo</b>	<b>Sortie longue</b>
description			<b>2x (20"/40"/1'/1'/40"/20)</b>		<b>6x 800m</b>		
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	<b>Repos</b>	<b>Repos ou renforcement musculaire</b>	<b>vma extensive piste</b>	<b>Repos</b>	<b>natue</b>	<b>Repos ou footing 30' ou vélo</b>	<b>Sortie longue</b>
description			<b>6 a 8x 400m</b>		<b>4 x (30"/30" -4'/2'- 30"/30")</b>		
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					<b>sprtie</b>		

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							