

Groupe sprint/haies/sauts		MOIS: Septembre/octobre 2023				Objectif(s): reprise(PPG)/interclubs U23	
jours:	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine: 37	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes +travail de pieds Travail en côtes 5x400m montée recup 400m descente 60% allure VMA R=5'	REPOS	Parcours PPG Gymnase		ABDOS/ GAINAGE 45'
18-sept							24-sept
semaine: 38	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes + placement sur haies 1x6' de (18" x 18"s)(100%-50% allure VMA) 1x6' de (36" x 36"s)(100%-50% allure VMA) 1x6' de (18" x 18"s)(100%-50% allure VMA) R 5' passive	REPOS	Parcours PPG Gymnase		ABDOS/ GAINAGE 45'
25-sept							01-oct
semaine: 39	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes + placement sur plots sur gazon 3x6 petites diagonales recup active côtés R5' sur gazon 3x6gdes diagonales recup active côtés R5' (100%-50% allure VMA)	REPOS	Parcours PPG Gymnase		INTERCLUBS JEUNES Angers
02-oct							08-oct
semaine:40	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes + placement sur plots Travail sur butte du stade 3 series de 6 montées/descentes R=5'	REPOS	Parcours PPG Gymnase		ABDOS/ GAINAGE 45'
09-oct							15-oct
semaine: 41	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE footing/10x montée des 110 marches/footing récup descente en marchant	REPOS	Parcours PPG Gymnase		ABDOS/ GAINAGE 45'
16-oct							22-oct

semaine:42	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes + placement sur plots 1x6' de (36" x 36"s)(100%-50% allure VMA) 1x6' de (18" x 18"s)(100%-50% allure VMA) 1x6' de (36" x 36"s)(100%-50% allure VMA) R 4' passive	REPOS	Parcours PPG Gymnase	ABDOS/ GAINAGE 45'
23-oct						
semaine:43	Footing 20'+ renfo 60' Allure 60%VMA	REPOS	RENFORCEMENT/AEROBIE Gammes complètes + placement sur plots sur gazon 2x6 grandes diagonales recup active côtés R5' (100%-50% allure VMA)	REPOS	Parcours PPG Gymnase	ABDOS/ GAINAGE 45'
30-oct						