Plan Général Septembre 2025

Entraîneurs : Jean-Luc / Jean-Pierre / David / Guyno / Gégé / Dominique

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
36	01	02	03	04	05	06	07
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire train porteur ceinture pelvienne scapulaire	Stade / Hors stade Footing + Renfo musculaire	REPOS	Stade / Hors stade Footing PPG + renfo musculaire	REPOS		Sortie 1h15
		Footing / PPG		Footing / PPG			Endur.Fondamentale
37	08	09	10	11	12	13	14
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire train porteur ceinture pelvienne scapulaire	Stade 2 (6 x 200 m) r=30'' R=3'	REPOS	Stade 4 X 1000m r= 2'	REPOS		Sortie 1h15
		VMA intensive / 2400 m		4000 m			Endur. Fondamentale
38	15	16	17	18	19	20	21
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire train porteur ceinture pelvienne scapulaire	Stade 6 à 8 X 300 m 95% VMA r = 1'	REPOS	Stade P.P.G.	REPOS	Ribou Séance Farthlek	Sortie 1h15
		VMA intensive / 2400 m		Renfo cardio musculaire		farthlek	Endur.Fondamentale
39	22	23	24	25	26	27	28
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire train porteur ceinture pelvienne scapulaire	Stade V.M.A. + P.P.G.	REPOS	V.M.A. + Séance farthlek extérieure	REPOS	Mémorial des Guerres de Vendée Séance Farthlek	Sortie 1h30
		VMA		VMA		farthlek	Endur. Fondamentale
40	29	30	01	02	03	04	05
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire train porteur ceinture pelvienne scapulaire	Stade / Parc 6 (1'/30'') Parc 6 (400 m) piste (pas trop vite, relâché) r=1'	REPOS	Stade 4X 1500 m r=2'	REPOS ou L'ASPTT La Moine Express	Ribou Séance Farthlek	Sortie 1h30
		VMA mixte		6000 m		farthlek	Endur. Fondamentale

Important avant chaque séance : Il est nécessaire de bien échauffer l'ensemble du corps (Le train porteur, ceinture pelvienne et scapulaire)
15' à 20' de footing + gammes (chevilles, talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, diaphragme, cardio, etc.)