

## SAISON 2020/2021

	lundi	mardi 19h30	mercredi	Jeudi 19h	vendredi	samedi	dimanche
Du 9/11 au 15/11		E + ( 2 x (30" gainage bras tendus, 10 pompes, 10" bras fléchis en bas statique, 30" gainage bras tendus) + 2 x (30" chaise, 30" footing cool, 30" 80%, 30" 90%) r 30") r 1'30 x 3 séries		<b>séance renfo en visio</b>  <b>Zoom</b> <a href="https://us04web.zoom.us/j/73697340711?pwd=ZFNmQzhHMCs4NnQwRXJUT1ZtSGphZz09">https://us04web.zoom.us/j/73697340711?</a> pwd=ZFNmQzhHMCs4NnQwRXJUT1ZtSGphZz09  ID de réunion : 736 9734 0711 Code secret : 1jbsgx		2 à 4 fois ce bloc : 3' montée vite (I3) 1' descente vite (I4) 1' montée vite (I4) R = descente cool pour revenir au départ	1h ou repos
Du 16 au 22/11		E + 8 x de 30"/30" IS 3' + 6 x 45"/15" IS 3' + 6 x 10"/20" (1 <sup>er</sup> temps = accélération)			<b>AG 20h en visio</b>	en nature, E+ 4' r 1' 3' à faire 2 à 3 x avec IS 3' (I3/I4 sur terrain vallonné)	1h ou repos
Du 23/11 au 29/11		E + séance fractionnée 2*4' (r=1') 3*2' (r=1') 4*1' (r=1') 6*30" (r=30")				E + 4 à 5 x (2' + 2' + 2' sans pause) r 3' (allure I4/I3/I4 par tranches de 2')	1h ou repos
Du 30/11 au 6/12		E + (10" vite/50" lent, 20"/40", 30"/30", 40"/20", 50"/10", 40"/20", 30"/30", 20"/40", 10"/50") x 2 IS 3'				Variations sur 1 côte E + sur 1 côte de 2': la 1ère en 2' puis 2ème en 1'50, 3ème en 1'45 et 4ème à fond, r descente x 2 séries de 4 en recommençant les modalités	1h ou repos

<b>Tel :</b>	<b>06 07 55 58 87</b>	
<b>mail :</b>	<a href="mailto:pasero.mikael@gmail.com">pasero.mikael@gmail.com</a>	
<b>infos intensite</b>		
I6	110,00%	sprint
I5	100,00 %	à fond du cardio !!
I4	90,00 %	allure 10km
I3	80,00 %	difficulté à parler, allure marathon/semi
I2	70,00 %	footing modéré
I1	60,00 %	footing libre, échauffement

E = échauffement (20' à 30' de course progressive)  
 IS: récup inter séries r : récup inter efforts  
 RAC: retour au calme après séance (5' à 10' de trot et étirements/abdos)

