

SAISON 2020/2021

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu							
	lundi	mardi 19h30	mercredi	Jeudi 19h30	vendredi	samedi	dimanche
Du 7/12 au 13/12		séance stade St Pierre de Paladru 19h30 20 min + 2 x (5min montée a 85%, desc recup, 5 min plat en bas a 85%) r 2 min		séance stade St Pierre de Paladru 19h30 E + (2 x (30" gainage bras tendus, 10 pompes, 10" bras fléchis en bas, 30" gainage bras tendus) + 2 x (30" chaise, 30" fentes alternées, 30" footing cool, 30" 80%, 30" 90 %, 30" cool)) r 1' x 3 séries		sortie libre individuelle	
Du 14/12 au 20/12		séance stade St Pierre de Paladru 19h30 5x (1'30 vite / 1' récup) R=2' 4x (1' vite / 40" récup) R=1' 3x (40" vite / 1' récup)R=30" 2x (20" vite / 40" récup)		séance en autonomie E + 5 x 1 200m r 3' (allure 10/semi/10 par 400m)		sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	
Du 21/12 au 27/12		séance stade St Pierre de Paladru 19h (couvre feu) 20' + 4' plat (85%) (r=1'30") 3x30" en côte (95%) (r=descente) 2' en côte (85%) (r=descente) 3x30" plat (en bas) (r=45" / R=3') x 2 séries		séance en autonomie 1h footing dont 10 x 40"/30" à 90%	Joyeux Noël !! Footing pour décrocher...	sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	
Du 28/12 au 3/01/2021		séance stade St Pierre de Paladru 19h (couvre feu) 8 à 12 fois : 200m 100% VMA/ 300m 70 à 80% VMA		entraînement festif encadré	Bonne année 2021 !! Footing pour décrocher	sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	

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)

Tel :	06 07 55 58 87	
mail :	pasero.mikael@gmail.com	
	infos intensite	
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

