

SAISON 2020/2021

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- Janvier 2021							
	lundi	mardi 18h30	mercredi	Jeudi 18h30	vendredi	samedi	dimanche
Du 4/01 au 10/01/2021		séance stade St Pierre de Paladru 18h30 3 x (1'30 I4 + 30" de chaise + 30" en côte à I5 + 20 squats + récup descente + 1' à I4/I5)		Séance en autonomie Sortie 1h à 1h15 dont 1 à 2 x (1'30 / 10' 1'30 à I4 I3 I4) r 5' cool		sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	
Du 11/01 au 17/01		séance Voiron – Stade 18h30 Séance VMA 5 x 200m, 4 à 5 x (250 ou 300m), 4 à 5 x (300 ou 400m), 3 x 200m r 100m		séance Mairie de Billeu 18h30 1h dont 1' 2' 3' 4' r 1' + 4 x 30/30 à I4/I5		sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	
Du 18/01 au 24/01		séance stade St Pierre de Paladru 18h30 E + (30" chaise + M Genoux 30m + retour cool, idem avec talons fesses, idem avec foulées bondissantes) (idem avec 30" corde à sauter) (idem avec saut jambes écarts et rebond au milieu) + 6 à 8 x 100m r 30"		séance en autonomie sortie 25' + 5 x 5' à 90% r 4' 3' 2' 1' à I4 puis I3 avec la baisse de la récupération		sortie libre individuelle ou collective selon décisions nationales	
Du 25/01 au 31/01		séance Gymnase des Cèdres Charavines E + 6 x 100m en côte (I5) retour cool + 3' cool + 6 x 100m descente I5 retour montée cool + 5' à I3		séance stade St Pierre de Paladru E + 8 x 2' (45" à I4, 30" I1, 45" à I4) r 1' à 1'30		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

