

Plan d'entraînements – SEPTEMBRE 2020

Mardi	01-sept	18:00	Stade Castellane	Fractionné	2 x 8 x 30"/30" « déroulé » - récup. 2'
Jeudi	03-sept	18:00	Parking orlandi	VMA	Footing au Lançon avec 10 x 15" chaise /15" accélération – récup 30"
Samedi	05-sept	08:00	Parking chateauvallon	Sortie longue	Trail sur Chateauvallon vers Mont Caume
Lundi	07-sept	18:00	Stade Castellane	PPG	
Mardi	08-sept	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Footing 15' + 15' éducatifs + 3 accélérations progressives</p> <p>Groupe 1 au train sur 200 m - r=200 m x 5 fois / R=3' puis effectuer une deuxième série</p> <p>Groupe 2 augmenter l'allure légèrement et la maintenir sur 200 m - récup en footing lent 200 m x 4 fois effectuer une deuxième série - Vous devez être en aisance respiratoire</p>
Jeudi	10-sept	18:00	Eglise des 4 chemins des routes	Montée VMA	Montée vers Haute Pavègne puis la citerne par la route – 10 x 30" accélération – récup 1' Puis finir la montée
Samedi	12-sept	08:00	Parking Crapa		Trail sur le gros cerveau
Lundi	14-sept	18:00	Stade Castellane	PPG	

Mardi	15-sept	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Séance à effectuer dans le parc - Footing 15' + 3 accélérations progressives</p> <p>Groupe 1 _Fartleck - accélérations de 45" à 1'30 sur le parcours (plat / cotes) - Faire au total 10 accélérations et terminer par 10' de retour au calme</p> <p>Groupe 2 Fartleck - accélérations de 45" à 1'30 sur le parcours (plat / cotes) - Faire entre 6 et 8 accélérations et terminer par 10' de retour au calme, Rester en aisance respiratoire</p>
Jeudi	17-sept	18:00	Rond Point Jonquet	Trail	<p>Montée vers le téléphérique du Faron - 40" accélération – récup 1' Puis finir la montée</p>
Dimanche	20-sept	08:30	Plage de la Verne	Triathlon TCO (cf email courant septembre)	
Lundi	21-sept	18:00	Stade Castellane	PPG	

Mardi	22-sept	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Footing 15' + 15' éducatifs + 3 accélérations progressives</p> <p>Groupe 1 2 fois 10'x30"-30" à allure soutenue avec R=3' + 10' de récup</p> <p>Groupe 2 2 fois 7'x30"-30" au train avec R=3' + 10' de récup</p> <p>Cette séance peut être réalisée sur le gazon - accélération sur la diagonale - récup sur la largeur</p> <p>Sur la piste - Essayer d'effectuer toujours la même distance - se mettre un repère, Repartir du point d'arrivée, récup active,</p> <p>Chaque groupe peut ainsi travailler d'un côté et de l'autre du stade Facilite la distanciation</p>
Jeudi	24-sept	18:00	Fort St Antoine	VMA	Route sur la corniche
Samedi	26-sept	08:00	Janas	Trail	Trail direction le Brusç
Lundi	28-sept	18:00	Stade Castellane	PPG	

Mardi	29-sept	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Footing 15' + 15' éducatifs + 3 accélérations progressives</p> <p><u>Groupe 1</u></p> <p>Par groupe de 5 à 6 athlètes de même niveau : en file indienne, au train, le dernier passe en premier et ainsi de suite sur 2 tours de stade - r=2 ' - repartir sur 3 tours - 4 tours- 4 tours - 3 tours - 2 tours</p> <p>Attention - ce n'est que celui qui double qui accélère pour passant devant</p> <p><u>Groupe 2</u></p> <p>Par groupe de 5 à 6 athlètes de même niveau : en file indienne, allure légèrement supérieure au footing, le dernier passe en premier et ainsi de suite sur 2 tours de stade - r=2 ' - repartir sur 3 tours - 4 tours- 3 tours - 2 tours</p> <p>Attention - ce n'est que celui qui double qui accélère pour passant devant</p>
-------	---------	-------	------------------	------------	--