

**Ne pas se laisser aller ! S'arrêter, c'est régresser !**

**Programme ciblé et progressif ! 2 à 3 séances par semaine !**

**Récupération + Régénération + Fartlek (jouer à courir)**

### SEMAINE 52 / 2016

**Mardi 27/12:** 4 x 8 mn d'endurance (puissance capacité) en aisance respiratoire entrecoupées de 3 mn de récupération entre les séries. Fartlek village + 10 mn étirements dynamiques / souplesse

**Jeudi 29/12 :** 3 x 8 mn d'endurance (puissance capacité) en aisance respiratoire entrecoupées de 3 mn de récupération entre les séries. Fartlek village + 10 mn étirements dynamiques / souplesse + 1 x 15 mn de piste en VMA

**total volume semaine = 1h15mn valeur 15 kms environ**

### SEMAINE 1 / 2017

**Mardi 3 / 1 :** travail en intermittent 15 x 15 pendant 20 mn + 1 x 15 mn en VMA + étirements dynamiques 20 mn récupération complété + séance technique ( avec votre Coach) + jeux (avec votre Coach)

**Jeudi 5/1 :** travail en intermittent 15 x 15 pendant 20 mn + 1 x 15 mn en VMA + étirements dynamiques 20 mn récupération complète + séance technique (avec votre Coach) + jeux (avec votre Coach)

**total volume semaine = 70 mn valeur 7 kms environ**

**Hygiène de vie nécessaire = sommeil + repas + boissons + repos + récupération + Etirements + gainages 2/3 lombaires 1/3 général**