



PLAN D'ENTRAINEMENT

Du 27 février au 05 mars

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		TSB	
Type de séance & programme sommaire		Entraînement Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 3 x 8' EA / 4' Seuil / 2' EF Retour au calme 30' de renforcement musculaire FRONTALE !!		Entraînement Vitesse : 2,5 km d'échauffement 4 x 150 m Seuil / 100 m EF 4 x 1600 m Seuil / 1' EF 8 x 200 m VO2max / 200 m récup Retour au calme 30' de renforcement musculaire FRONTALE !!		Préparation et organisation TSB	
						Smile et bonne humeur	

Du 06 au 12 mars

	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		RDV 8h La Penne-sur-Huveaune	RDV 8h Parc Pasteur
Type de séance & programme sommaire		Entraînement Progressif EA : 10' d'échauffement 4 x 30" EA / 30" EF 3 x 10' : (5' EA/5' Seuil) (6' EA/4' Seuil) (7' EA/ 3' Seuil) Retour au calme 30' de PPS FRONTALE !!		Entraînement Travail VMA : 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 10 x 1' VMA 100% / 1' VMA 60% Retour au calme 40' de PPS FRONTALE !!		Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC	Sortie Pasteur Endurance 3h
						2 groupes de niveau	2 groupes de niveau

Du 13 au 19 mars

	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		RDV 8h Stade de Luminy	RDV 8h Parking Saint Pons
Type de séance & programme sommaire		Entraînement Excentrique descente : 20' d'échauffement 4 x 15" Seuil / 30" récup 2 x 10 x 30" Seuil / 90" récup Retour au calme FRONTALE !!		Entraînement PMA escaliers : 15' d'échauffement 4 x 15" Seuil / 30" récup 10 x 30" EF / 20" VO2max / 30" EF Retour au calme 35' de PPS FRONTALE !!		Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques	Sortie Sainte Baume Endurance 3h-4h
						2 groupes de niveau	2 groupes de niveau

Du 20 au 26 mars

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		RDV 8h Stade de Luminy	Compétition Trail de Cuers
Type de séance & programme sommaire		Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !!		Entraînement VMA : 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE !!		Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques	Compétition : Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé
						2 groupes de niveau	

Du 27 mars au 02 avril

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31	Samedi 01	Dimanche 02
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		RDV 8h La Penne-sur-Huveaune	RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo
Type de séance & programme sommaire		Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!		Entraînement Vitesse et éducations : 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 35" zone 6 / 70" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS FRONTALE !!		Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC	Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
						2 groupes de niveau	2 groupes de niveau

Lexique :

EF = Endurance Fondamentale = moins de 75% de la fréquence maximum

EA = Endurance Active = plus de 80% de la fréquence maximum

PPS = Préparation Physique Spécifique

PPG = Préparation Physique Générale

VMA = Vitesse Maximale Aérobie

PMA = Puissance Maximale Aérobie

VO2MAX = Volume Maximal d'Oxygène

RAC = Retour Au Calme

Personnes à contacter en cas de question :

Thomas MUCCHIELLI : 06-08-96-91-61

Grégory CAMERLO : 06-20-94-33-16

Pierre KAFTANDJIAN : 06-19-27-48-27

Nicolas MAURE : 07-62-92-33-83