

PLANIFICATION REPRISE INDIVIDUELLE

SAISON 2020/2021 MIGNE

Séance 1 : mercredi 15 JUILLET 35 mn de footing en endurance
fondamental

Séance 2 : vendredi 17 JUILLET 40 mn de footing en endurance
fondamentale

Séance 3 : lundi 20 JUILLET 45 mn de footing en endurance
fondamentale

Séance 4 : mercredi 22 JUILLET 30 mn de footing en endurance
fondamentale + 15 mn en travail intermittent :1 mn d'effort à vitesse plus élevée et 4 mn
d'effort à vitesse normale (comme les 30 mn précédentes) ; le faire 3 fois

Séance 5 : vendredi 24 juillet 50 mn de footing en endurance
fondamentale et 10 à allure plus soutenue

Séance 6 : lundi 27 juillet 35 mn de footing en endurance fondamentale +
15 mn en travail intermittent :2 mn d'effort à vitesse plus élevée et 3 mn d'effort à vitesse
normale (comme les 30 mn précédentes) ; le faire 3 fois

Séance 7 : mercredi 29 juillet 25 mn de footing en endurance
fondamentale + 20 mn en travail intermittent :2 mn d'effort à vitesse plus élevée et 3 mn
d'effort à vitesse normale (comme les 30 mn précédentes) ; le faire 4 fois

Séance 8 : vendredi 31 juillet 50 mn de footing dont 30 mn en
endurance fondamentale et 20 mn à allure plus soutenue

REMARQUE : Après chaque séance, effectuer du travail de gainage, ainsi que 2 séries de 50
abdos grands droits et 1 série de 80 abdos obliques, suivi de 10 mn d'étirements passif (20
secondes minimum par groupe musculaire

Séances à recalculer par rapport à votre date de reprise si différente du 03 AOUT