

Mercredi 01 Octobre 2014

15mn footing + 15mn renforcement – gainage – 10 mn circuit PPG

VMA 100%

2 Séries (5 X 2mn)

(Voir tableau ci-joint)

Récupération : 1mn15 en trottinant

Récupération series : 5 mn

+

10 mn footing

Mercredi 08 Octobre 201

15mn footing + 15mn renforcement – gainage – 10 mn circuit PPG

VMA 100%

2 Séries (6 X 2mn)

(Voir tableau ci-joint)

Récupération : 1mn15 en trottinant

Récupération series : 5 mn

+

10 mn footing

Mercredi 15 Octobre 2014

15mn footing + 15mn renforcement – gainage – 10 mn circuit PPG

VMA 100%

2 Séries (7 X 2mn)

(Voir tableau ci-joint)

Récupération : 1mn15 en trottinant

Récupération series : 5 mn

+

10 mn footing

Mercredi 22 Octobre 2014

15mn footing + 15mn renforcement – gainage – 10 mn circuit PPG

VMA 100%

2 Séries (8X 2mn)

(Voir tableau ci-joint)

Récupération : 1mn15 en trottinant

Récupération series : 5 mn

+

10 mn footing

Mercredi 29 Octobre 2014

15mn footing + 15mn renforcement – gainage – 10 mn circuit PPG

+

Boite surprise du Coach Patator

Six exercices types numérotés, un dés, et c'est parti.

Quelqu'un lance le dé et tout le monde exécute l'exercice choisi par le hasard.

Attention au lanceur de dés, qu'il évite de tomber plusieurs fois de suite sur le même exercice, sinon ça risque de « faire mal..... !!!!! ».

Durée totale : 45mn

Récupération : 1mn entre chaque exercice

+

10 mn footing

Séance à 100% de la VMA

2 x 6 (2mn – 1mn15)

Récupération Séries 5mn

GROUPE 1

VMA 11.30 Kmh

Séverine Chartagnac
Dominique Beaufile
Jacky
Mylène Lefort
Myriam Buisson

Distance à parcourir

380 m

GROUPE 2

VMA 12.50 Kmh

Philippe Chazelas
Jean Marc Jarry
Nathalie Grenouillet
Marie Christine Forestier

Distance à parcourir

420 m

GROUPE 3

VMA 13.40 Kmh

Elodie Losfeld
Carmen Izidi
Isabelle Hivert
Lili
Bruno Charrier
Pierre François Lhuillery

Distance à parcourir

450 m

GROUPE 4

VMA 14.00 Kmh

Florence Fredon
Jean Pierre Bontemps
François Perruchaud
Brice Lebeau

Distance à parcourir

470 m

GROUPE 5

VMA 15.00 Kmh

Sebastien Barrière

Distance à parcourir

500 m

GROUPE 6

VMA 16.00 Kmh

Baptiste Brunet
Sylvain Poulet

Distance à parcourir

530 m

GROUPE 7

VMA 17.50 Kmh

Thierry Gauthier
Nicolas Pecout
Sebastien Celerier

Distance à parcourir

580 m

GROUPE 8

VMA 17.50 Kmh

Coach Patator
Vincent Paris

Distance à parcourir

600 m