

## **Suivi entraînement octobre - novembre**

Vu les importantes restrictions sanitaires, vu la suppression des entraînements collectifs au moins jusqu'à la mi-novembre, vu la nécessité de préserver ses propres défenses immunitaires, et aussi vu la suppression ou l'absence à court terme de compétitions,

je propose une organisation de la préparation physique comme suit:

### **Semaine du 26 oct au 1 nov:**

repos actif; On diminue ses sorties de moitié, tant en qualité qu'en quantité. De l'endurance donc, avec une petite piqûre de rappel de 10' en 30-30.

Eventuellement, si vous avez des fourmis dans les jambes ou une impérieuse nécessité de vous défouler: vélo ou rando marche

### **Semaine du 2 nov ou 8 nov**

Semaine endurance volume. On reprend cool et on essaie de faire un peu plus que son volume hebdomadaire habituel, avec par exemple une rando-course de 2h. Mais tranquille.

On maintient la séance de 10' en 30-30 et on fait une bonne séance de PPG

### **Semaine du 9 nov au 15 nov**

On revient à son volume habituel avec deux séances plus qualitatives:

- une séance endurance force; sortie au bois avec un max de D+ mais à faire en volume

- une séance avec PPG plus 3 séries de 8' en 15" vite/45 " cool

Bon travail et à bientôt j'espère.

Paul