

## Entrainement décembre 2020

Bonjour,

Pas de déconfinement en vue et donc peu de chances d'avoir une reprise de nos séances collectives à Monceau ou à Thuin.... Mais gardons le moral.

Et sans doute une occasion de se tester bientôt sur 10 kms; on étudie la mise en d'une cellule électronique permanente qui permettrait de se tester officiellement sur le circuit Eau 10. Infos suivent à court terme.

Ci-dessous un programme pour 3 niveaux différents, à faire seul ou en tout petit groupe avec ses partenaires de confinement.

Pour la PPG, François Decouvreur a réalisé des vidéos qui sont dispos sur le site ESM: rubrique entrainements - programme du mercredi. Une progression vous est aussi proposée.

### 3 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
7 au 13 déc	15' PPG + 8 à 10 x 100 m vite / 100m lent	Endurance 30 à 50' avec 6' en -30	10' end + 3 séries de 5 à 6 x 200 m avec 1' rec et 2'30 entre les séries + 10 à 15' end
14 au 20 déc	idem	idem	10' end + 8 à 10 x 300 m avec 100m marche + 10' endurance
21 au 27 nov	idem	idem	10' endurance + 3 séries de 4 x (20 à 30 m forte côte/ rec marche / 2' entre les séries) + 10' end
28 au 3 janv	idem	Endurance 60' à 70'	10' endurance + 5 x 200m avec 1'rec + test sur 3 kms au seuil + 10' end.

#### 4 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
7 au 13 déc	10'end + 20 ' PPG + 5 x 100 m vite /100m trot +10' end	Endurance 40 à 60'	Endurance 40 à 60' avec 6' en 30-30	15 x 200 m avec 50 " rec marche
14 au 20 déc	idem	Idem	idem	3 séries de 4 à 5 x 200 m vite en légère côte / trot cool //2' entre les séries
21 au 27 nov	idem	End 75' au bois avec côtes	idem	15 à 18 x (15" vite / 45" cool)
28 au 3 janv	idem	End 40 à 60'	idem	5 x 200 m avec 1' rec + Test sur 5 kms au seuil ou 2 x 3 kms /6' rec.

#### 5 séances et + par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
7 au 13 déc	5 x 100 m vite /100 m trot + 20 ' PPG + 5 x 100m vite /100m trot + 15' end	Sortie endurance force au bois avec 8 à 10 côtes 30" à 1' en volume avec 50 m accél légère au- dessus.	Endurance 50 à 80' -	Endurance 50 à 70' ou vélo	8 à 10 x 500m / 1'30 rec cool
14 au 20 déc	idem	idem	idem	idem	4 à 5 x 400 m avec 1'10 // 4 à 5 x 300 m avec 1'//4 à 5 x 200 m avec 45" //2' entre

					les séries
21 au 27 nov	idem	Idem	idem	idem	3 séries de 3 à 4 x 300 m /rec série 1:1'10" / série 2: 1' / série 3: 50".
28 au 3 janv	idem	idem	idem	idem	Travail au seuil 3 x 3 kms allure 10 (ou un peu plus vite) / 5' trot léger //ou test 10 kms