

OBJECTIF : MASCA / TDB / GRR / 2020

Reprise COVID

Regénération Active

SEMAINES	cible	18 au 24/05	cible	25 au 31/05	cible	01 au 07/06	cible	08 au 14/06	cible	15 au 21/06	cible	22 au 28/06		
L		Footing + gammes ou repos		Footing + gammes ou repos		Footing + gammes ou repos		Footing + gammes ou repos				Footing + gammes ou repos		
M		Footing 30'+ (8 à 10 x1') r30" (RE 6/7) + 10 x 30" 30" (RE 7/8)- 10' RTC		Footing 30'+ (12 à 16 x 45" en côtes (10- 15%) (RE 6/7) - 10' RTC		35'footing souple - Pyramide 2',4',6',8 r 1'30 /8'6'4'2 (RE 6/7) RTC 10'		35' Footing 4 à 8 cotes (10- 15%) env 200 m (RE 7/8) r' descente - RTC 10'		Footing 45' + 6 LD + ou Vélo 2h		40' Footing + MCM 6 à 15 x 1' en côte (RE 7/8) chaise 45" ou 1' - RTC 10'		
M				PPG / GAMMES				PPG / GAMMES				PPG / GAMMES		
J		Footing 30' + 4 à 6 x 2' r1'30" (RE 7/8) + 2 x 5' 10' RTC		Footing 30' + 2 à 3 x 3' r1'30" (RE 7/8) + 2 à 3 x 5' - 10' RTC		35' Footing souple - JERK 9 à 12 cotes (RE 6/7) r150 m /100 m / 50 m RTC 10'		35'footing souple - Pyramide 2',4',6' r 1'30 8 r 1'- 10' r1' - RTC 10'		IT cours (10*30"30") + (8 x45"15") + 10' RC		40' Footing + 6 à 12 x 2' r1' (RE 6/7) RTC 10'		
V														
S		SM 3 à 4 h ou vélo 2 à 3 h en côte		SM 3 à 4 h ou vélo 2 à 3 h en côte		SM 3 à 4 h ou vélo 2 à 3 h en côte		WEC CREPS ou	SM 3 à 5 h ou vélo 3 à 4 h		Footing Long 1h00 / 1h15		R 3 CILAOS	SM 3 à 5 h ou vélo 3 à 4 h
D		REPOS ou vélo		REPOS		REPOS			REPOS		REPOS		REPOS	

Regénération Active

SEMAINES	cible	10 au 16/08	cible	17 au 23/08	cible	24 au 30/08	cible	31 au 06/09	cible	07 au 13/09	cible	14 au 20/09
L		Footing + gammes ou repos		REPOS				Footing + gammes ou repos		Footing + gammes ou repos		Footing + gammes ou repos
M		30' footing +5' à 8' (RE8/9) +2'(6/7) +15' à 30' (RE7/8) + 10' RTC		40' footing + MCM 8 à 12 x2' en côte (RE 7/8) chaise 45" ou 1' - RTC 10'		REPOS ou footing 1h + 6 LD + ou Vélo 2h		40'footing + 3 à 8 x 5' (RE7/8) r 1'30 ou 2' maxi + 10' RTC		40'footing x 5' (RE7/8) r 2'30 descente + 10' cotes r 5' descente + 20 r 5' descent + 10' RTC		40' footing +5' à 8' (RE8/9) +2'(6/7) +15' à 30' (RE7/8) + 10' RTC
M				PPG / GAMMES				PPG / GAMMES				PPG / GAMMES
J		40' footing souple - JERK 9 à 12 cotes (RE 6/7) r150 m /100 m / 50 m RTC 10'		40' footing souple - Pyramide 2',4',6',8 r 1'30 /8'6'4'2 (RE 6/7) RTC 10'		40'footing + IT court cote (10*30"30") + (8 x45"15") + 10 'R		40' Footing- JERK - 9 à 16 côtes 150 m (RE 7/8) r 1'45"/libre 10' RTC		45'footing- SEUIL- 2 à 4 x 10' plat (RE 7/8) 10' RTC		40' footing + MCM 8 à 12 x 1'30 en côte (RE 7/8) chaise 45" ou 1' - RTC 10'
V												
S		We choc CILAOS		SM 5 à 7 h ou vélo 3 à 5 h		Footing Long 1h45 / 2 h		SM 5 à 7 h ou vélo 3 à 5 h		R 4 G ou ILET	SM 5 à 6 h ou vélo 3 à 4 h	SM 3 à 4 h ou vélo 2 à 3 h
D				REPOS		REPOS		REPOS		REPOS		REPOS

reduire le Qté 3/4 du travail

SEMAINES	cible	21 au 27/09	cible	28 au 4/10	cible	05 au 11/10	cible	12 au 18/10	cible	19 au 25/10	cible	26 au 01/11/2020
L										REPOS		REPOS
M		35' footing + côtes - 10 x 1'30" accéléré progressif - r en descente +10' RTC		45' footing + gainage + abdos		30' footing +3x8' (RE 5/6) 10' RTC		Footing 20 'et 5 LD + étirements		REPOS		REPOS
M								REPOS		REPOS		REPOS
J		30' footing + seuil -2x 15' (RE 6/7) r 5'- 10' + RTC		1h footing + 30' (RE 7/8) en côtes - 10' RTC		45' footing + 6 LD+ étirements		GR		REPOS		REPOS
V								GR /TDB /MASCA		REPOS		REPOS
S	M	SM 2 à 3h vallonnée	M	SM (2 - 3h) ou footing 50' + 12 LD gazon + étirements	M	Rando (1h-2h)		GR /TDB /MASCA		REPOS		REPOS
D		REPOS		REPOS		REPOS		GR /TDB /MASCA		REPOS		REPOS