

Stage de Noël 2014/2015

Sa 27.12.2014	<u>Matin 9:45 -12:00</u> Coque et alentours Echauffement circuit PPS, à la Coque Footing EF 35', dehors	<u>Après-midi 15:15 - 17:15</u> Coque Echauffement Travail VMA 10 - 20 x 200m/100m en groupe récupération active 10' 2x1200m, récup 600m
So 28.12.2014	<u>Matin 10:00 -12:00</u> Coque et alentours Echauffement circuit PPG, à la Coque Footing EF 35', dehors	<u>Après-midi 17:00 - 18:45</u> Coque Echauffement Travail Résistance spécifique Distance total 1600 -2400m coureurs 800 et 1500m 1x 600m VMA + max 8x200m, temps = 47% 400m, récup 8' ex 00:51,5 00:24,2 00:03:00 00:01:48 Distance total 4000m coureurs 3000 et plus 6x800m, temps vit 1500m, récup 200m ex 00:04:00 00:02:08
Mo 29.12.2014	<u>Matin 10:00 -12:00</u> Kockelscheuer Footing EF 55' - 1'15', dehors	<u>Après-midi 15:15 - 17:15</u> Coque ou INS Echauffement 2x3km , Travail seuil, 85% VO2max, 81% VMA
Di 30.12.2014	<u>Matin 10:00 -12:00</u> Kockelscheuer Footing EF 55' - 1'15', dehors	<u>Après-midi 15:15 - 17:15</u> Coque Echauffement Travail VMA 10 - 20 x 200m/100m en groupe
Mi 31.12.2014	<u>Matin 10:00 -12:00</u> Echauffement Vitesse 10km /min 5km	ou <u>Sylvesterlaf</u>