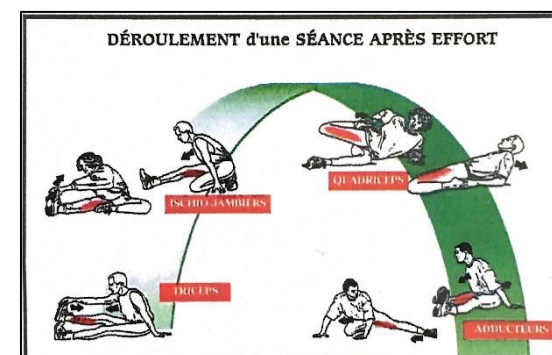
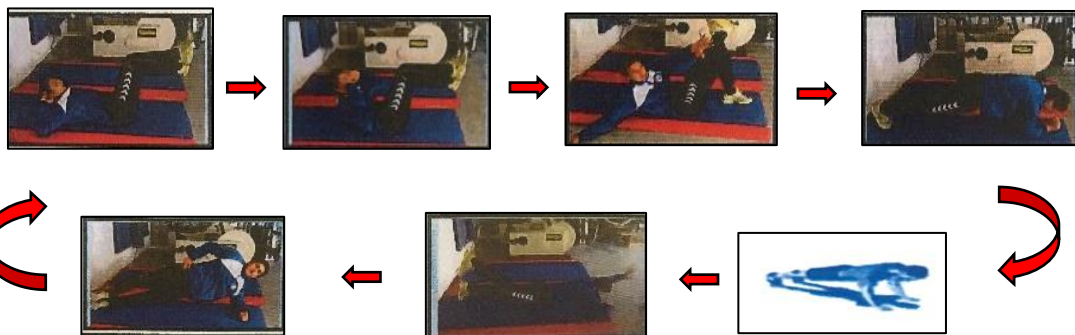


Semaine 1 Période du 31 juillet au 6 août 2023 Aérobie développement							Semaine 2 Période du 7 Août au 13 Août 2023 Endurance puissance							Semaine 3 Période du 14 Août au 20 août 2023 Vitesse puissance							
Lun 31	Mar 1	Mer 2	Jeu 3	Ven 4	Sam 5	Dim 6	Lun 7	Mar 8	Mer 9	Jeu 10	Ven 11	Sam 12	Dim 13	Lun 14	Mar 15	Mer 16	Jeu 17	Ven 18	Sam 19	Dim 20	
	Course 2x25 min 11km/h	Course 40 min 11km/h		Fartlek Course 10min lent Course 20min élevé	Stage			800m x3			400m X3			30/30 8min x3							
Semaine 4 Période du 21 août au 27 août 2023 Vitesse Puissance							Semaine 5 Période du 28 Août au 03 septembre 2023 Régénération/Prophylaxie							Semaine 6 Période du 04 Sept au 10 sept 2022 Vitesse vivacité							
Lun 21	Mar 22	Mer 23	Jeu 24	Ven 25	Sam 26	Dim 27	Lun 28	Mar 29	Mer 30	Jeu 31	Ven 01	Sam 02	Dim 03	Lun 04	Mar 05	Mer 06	Jeu 07	Ven 08	Sam 09	Dim 10	
	15/15 8mx3			10/20 8mx3 (Si CPF)												5/25 8min x3		Vitesse			

Pole
MUSCULAIRE
ET
TENDINEUX

3 tours
W=30"
R=10"



Reprise Collective
1/08/2023