

Plan Préparation Générale Eté 2017

Date	Séance	Contenu	Lieu	Coach	Ass
mar 04 juil	PPG		Stade	O	M
jeu 06 juil	VMA	2x 8 - 30/30	Stade	A	O
sam 08 juil	EF (+ gainage)	45'/1h00			
dim 09 juil	EF	1h00/1h15			

mar 11 juil	PPG		Stade	O	A
jeu 13 juil	VMA	200m. Niveau 1	Stade	I	F
sam 15 juil	EF (+ gainage)	45'/1h00			
dim 16 juil	EF	1h00/1h15			

mar 18 juil	PPG		Stade	O	I
jeu 20 juil	VMA	2 x 9 - 30/30	Stade	F	I
sam 22 juil	EF (+ gainage)	45'/1h00			
dim 23 juil	EF+	1h20 avec 2x10' AS21 r=2'			

Semaine allégée

mar 25 juil	EF (+gainage)	1h00	Bois	J	F
jeu 27 juil	Fartlek	Court	Stade (Parc)	I	J
sam 29 juil	EF (+gainage)				
dim 30 juil	EF	1h15			

mar 01 août	PPS		Stade	M	J
jeu 03 août	VMA	200m. Niveau 2	Stade	A	I
sam 05 août	EF (+gainage)	45'/1h00			
dim 06 août	EF+	1h20 avec 20' AS42 + 10' AS21 r=3'			

mar 08 août	PPS		Bois	J	A
jeu 10 août	VMA	2 x 10 - 30/30	Stade	F	M
sam 12 août	EF (+gainage)	45'/1h00			
dim 13 août	EF	1h20			

mar 15 août	Fartlek		Base Pérenchies	O	J
jeu 17 août	PPS		Stade	I	F
sam 19 août	EF (+gainage)	45'/1h00			
dim 20 août	EF+	1h20 avec 3x10' AS21' r=2'			

Semaine allégée

mar 22 août	AS10	4 à 5 x 1000m r=1'30	Base Pérenchies	J	I
jeu 24 août	EF (+gainage)	45'/1h00	Bois	A	F
sam 26 août					
dim 27 août	EF	1h15			