



PLANNING DE REPRISE ESTIVALE GROUPE SENIOR saison 2016 / 2017

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JUILLET	11 au 17	3 séances individuelles : 1- Course 1 x 20 min (FC 140 puls/min)		2- Course 2 x 15 min (FC 140 puls/min) 10 min de récupération Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté		3- Course 2 x 20 min (FC 140 puls/min) 5 min de récupération		
	18 au 24	3 séances individuelles : 1- Course 1 x 40 min (FC 14-150 puls/min)		2- Course accélérée 1 x 30 min (FC 150-160 puls/min) Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté		3- Course 1 x 45 min (FC 140-150 puls/min)		
	25 au 31	3 séances individuelles : 1- Fartlek 30 min (FC 150-170 puls/min) 30" accélération / 5 min course régulière		2- Course 1 x 50 min (FC 140-150 puls/min) Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté		3- Fartlek 30 min (FC 150-170 puls/min) 30" accélération / 3 min course régulière		
AOÛT	S1	1 Séance n°1 19h00 - 21h00	2 Séance n°2 19h00 - 21h00	3	4 Séance n°3 19h00 - 21h00	5	6 Opposition Interne 10h00 - 12h00 + BARBECUE	7
	S2	8 Séance n°4 19h00 - 21h00	9 Séance n°5 19h00 - 21h00	10	11 Séance n°6 19h00 - 21h00	12 Amical n°1 Eq 1 / Plastics Vallée FC	13	14
	S3	15	16 Séance n°7 19h00 - 21h00	17 Amical n°2 Eq 1 / Poligny Grimont FC Amical n°1 Eq 2-3 / St Germain du Bois	18	19 Séance n°8 19h00 - 21h00 Amical n°2 Eq 2-3 / Branges	20	21 Coupe de France / Trois Monts à CHAMPVANS
	S4	22	23 Séance n°9 19h00 - 21h00	24 Séance n°10 19h00 - 21h00 Amical n°3 Eq 2-3 / Sornay	25	26 Séance n°11 19h00 - 21h00	27 Coupe de France Amical n°4 Eq 2-3 / Jura Dolois	28 Coupe de France ou
	S5	29	30 Séance n°12 19h00 - 21h00	31 Séance n°13 19h00 - 21h00	1	2 Séance n°14 19h00 - 21h00	3 1ère Journée Championnat	4 1ère Journée Championnat et / ou