



PLANNING DE REPRISE ESTIVALE GROUPE SENIOR saison 2017 / 2018

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10 au 16

3 séances individuelles :

1- Course 1 x 20 min (FC 140 puls/min)

2- Course 2 x 15 min (FC 140 puls/min)

3- Course 2 x 20 min (FC 140 puls/min)

10 min de récupération

5 min de récupération

Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté

17 au 23

JUILLET

3 séances individuelles :

1- Course 1 x 40 min (FC 140-150 puls/min)

2- Course accélérée 1 x 30 min (FC 150-160 puls/min)

3- Course 1 x 45 min (FC 140-150 puls/min)

Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté

24 au 30

3 séances individuelles :

1- Fartlek 30 min (FC 150-170 puls/min)

2- Course 1 x 50 min (FC 140-150 puls/min)

3- Fartlek 30 min (FC 150-170 puls/min)

30" accélération / 5 min course régulière

30" accélération / 3 min course régulière

Abdominaux - Pompes - Gainage - Etirements à volonté

S1

31

1

2

Séance n°1
19h00 - 21h00

3

4

Séance n°2
19h00 - 21h00

5

Opposition
Interne
10h00 - 12h00
+ BARBECUE

6

S2

7

Séance n°3
19h00 - 21h00

8

Séance n°4
19h00 - 21h00

9

10

Séance n°5
19h00 - 21h00

11

Amical n°1 Eq 1
/ Plastics Vallée FC

12

13

AOÛT

S3

14

15

Séance n°6
19h00 - 21h00

16

Amical n°2 Eq 1
/ Triangle d'Or Jura
Amical n°1 Eq 2
/ Mont sous Vaudrey

17

18

Séance n°7
19h00 - 21h00

19

Coupe de France
/ Bresse Jura à Bletterans 19h30
ou
Amical n°2 Eq 2
/ Jura Lacs

20

S4

21

22

Séance n°8
19h00 - 21h00

23

Amical n°3 Eq 1
/ Lons RC
Amical n°3 Eq 2
/ Montmorot

24

25

Séance n°9
19h00 - 21h00

26

Coupe de France
ou Amical n°4 Eq 1
ou
Amical n°3 Eq 2 / Levier
Amical Eq 3 / Macornay

27

Coupe de France

AOÛT / SEPT

S5

28

29

Séance n°10
19h00 - 21h00

30

Séance n°11
19h00 - 21h00

31

1

Séance n°12
19h00 - 21h00

2

1ère Journée
Championnat

3

1ère Journée
Championnat