

PROGRAMMATION 2019 - 2020 elan Chevaigné

Chaque séance démarre par au minimum 15' à 20' d'échauffement trotté progressif, gammes et finir par 10' trotté lent

	Mercredi 02/10	Mercredi 09/10	Mercredi 16/10	Mercredi 23/10	Mercredi 30/10
OCTOBRE 2019	2X 5 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	6 à 8 X 2' R = 1'	2X 6 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	8 à 10 X 2' R = 1'	12 à 14 X 200m r=Diagonale
	Mercredi 06/11	Mercredi 13/11	Mercredi 20/11	Mercredi 27/11	
NOVEMBRE 2019	2 X 5 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	4 à 6 X 3' R = 1'	2 X 7 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	6 à 8 X 3' R = 1'	
	Mercredi 04/12	Mercredi 11/12	Mercredi 18/12	25-déc.	
DECEMBRE 2019	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'	4 X 500m r=1'30''	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'		
	Mercredi 08/01	Mercredi 15/01	Mercredi 22/01	Mercredi 29/01	
JANVIER 2020	2X 6 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	7 à 9 X 400 R = 1'30''	2X 7 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	8 à 10 X 400 R = 1'30''	
	Mercredi 05/02	Mercredi 12/02	Mercredi 19/02	Mercredi 26/02	
FEVRIER 2020	400/300/200/150X3 r= 1'/45"/45" R= 3'	6 à 8 X 2' R = 1'	400/300/200/150X3 r= 1'/45"/45" R= 3'	8 à 10 X 2' R = 1'	
	Mercredi 04/03	Mercredi 11/03	Mercredi 18/03	Mercredi 25/03	
MARS 2020	2 X 5 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	4 à 6 X 3' R = 1'	2 X 7 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	6 à 8 X 3' R = 1'	
	Mercredi 01/04	Mercredi 08/04	Mercredi 15/04	Mercredi 22/04	Mercredi 29/04
AVRIL 2020	2X 5 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	6 à 8 X 2' R = 1'	2X 6 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	8 à 10 X 2' R = 1'	12 à 14 X 200m r=Diagonale
	Mercredi 06/05	Mercredi 13/05	Mercredi 20/05	Mercredi 27/05	
MAI 2020	10 à 12 X 400 R = 1'	4 à 6 X 3' R = 1'	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'	2 X 7 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	
	Mercredi 03/06	Mercredi 10/06	Mercredi 17/06	Mercredi 24/06	
JUIN 2020	16 à 18 X 200m r=Diagonale	18 à 20 X 200m r=Diagonale	10 à 12 X 300 R = 1'	10 à 12 X 400 R = 1'	

présence Rodolphe du 2/10 au 18/12/ 2019