



## Lundi : PPG / CAP : Spécial Ji Cé :

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-10min footing RPE 1/2</li> <li>-3min gammes</li> <li>-2min gainage dynamique</li> </ul> <p><b>Séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x10min avec un pente d'environ 30/50m, Récup 2min entre les blocs</li> </ul> <p><b>Circuit 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes avant</li> <li>- course en montée, petits pas rapides RPE 3/4</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 45" course RPE 1/2</li> <li>- 30" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes arrière</li> <li>- course en montée, grandes enjambées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 30" course RPE 1/2</li> <li>- 45" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes sautées</li> <li>- course en montée, alterner 5 sauts pieds joints et 10 foulées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats sautés</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 15" course RPE 1/2</li> <li>- 1' course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>Récup 5/10min course RPE 1/2</p>	<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-10min footing RPE 1/2</li> <li>-3min gammes</li> <li>-2min gainage dynamique</li> </ul> <p><b>Séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x8min avec un pente d'environ 30/50m, Récup 2min entre les blocs</li> </ul> <p><b>Circuit 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes avant</li> <li>- course en montée, petits pas rapides RPE 3/4</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 45" course RPE 1/2</li> <li>- 30" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes arrière</li> <li>- course en montée, grandes enjambées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 30" course RPE 1/2</li> <li>- 45" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes sautées</li> <li>- course en montée, alterner 5 sauts pieds joints et 10 foulées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats sautés</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 15" course RPE 1/2</li> <li>- 1' course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>Récup 5/10min course RPE 1/2</p>	<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-10min footing RPE 1/2</li> <li>-3min gammes</li> <li>-2min gainage dynamique</li> </ul> <p><b>Séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x6min avec un pente d'environ 30/50m, Récup 2min entre les blocs</li> </ul> <p><b>Circuit 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes avant</li> <li>- course en montée, petits pas rapides RPE 3/4</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 45" course RPE 1/2</li> <li>- 30" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes arrière</li> <li>- course en montée, grandes enjambées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 30" course RPE 1/2</li> <li>- 45" course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Circuit 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fentes sautées</li> <li>- course en montée, alterner 5 sauts pieds joints et 10 foulées RPE 3/4</li> <li>- 10 squats sautés</li> <li>- course en descente rapide RPE 3/4</li> <li>- 15" course RPE 1/2</li> <li>- 1' course RPE 7/8</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>Récup 5/10min course RPE 1/2</p>

## Mardi : CAP

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p><b>Échauffement :</b></p> <p>15 min footing</p> <p><b>Séance :</b></p> <p>2km tempo / r30s 1.5km sv1 / r1 1km sv2 / r1min30 1.5km sv1 / r1 2km tempo</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>5' cool</p>	<p><b>Échauffement :</b></p> <p>15 min footing</p> <p><b>Séance :</b></p> <p>1,5 km tempo / r30s 1 km sv1 / r1 500m sv2 / r1min30 1 km sv1 / r1 1,5 km tempo</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>5' cool</p>	<p>30min marche + 10 montées d'escalier vite (exemple les escaliers au parc de la seille)</p>



## Mercredi : Enchaînement / HT

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p>Séance :</p> <p>2h vélo dont 5x(2min sv2 r1) enchaîne 30min footing cool</p>	<p>Séance :</p> <p>1h30 vélo dont 3x(2min sv2 r1) enchaîne 30min footing cool</p>	<p>Assouplissement</p>

## Jeudi : VMA

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p>Séance :</p> <p>3x300 sur vma r1min 5x800 sous vma r1min 3x200 sur vma r1min</p>	<p>Séance :</p> <p>2x300 sur vma r1min 4x800 sous vma r1min 2x200 sur vma r1min</p>	<p>Séance :</p> <p>1h marche (dont 15min a faire en faisant 15s très vite 45s récup)</p>

## Vendredi : PPG

PPG
<p>Séance :</p> <p>3x10 bascule bassin a 4 pattes 3x10 rentre de ventre sur le dos 3x20 crunch 3x20 abdos battm 3x10 lombaire 3x20 abdos 1/2 portefeuille 3x20 abdos pingouin 3x10 lombaire 3x20 crunch cote 3x20 abdos rameur 3x10 lombaire 3x20 abdos Rocky 3x20 abdos portefeuille 3x10 lombaire 3x45s par face de gainage 3x10 burpees</p>



## Samedi : VÉLO / CAP

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p><b>Séance :</b></p> <p><b>VELO :</b> 2h30 dont 4x10min sv1 r5min (en groupe ou à faire en bosse)</p> <p><b>CAP :</b> 1h footing dont 30min tempo à la fin</p>	<p><b>Séance :</b></p> <p><b>VELO :</b> 2h dont 2x10min sv1 r5min (en groupe ou à faire en bosse)</p> <p><b>CAP :</b> 45min footing dont 15min tempo à la fin</p>	<p>20 à 30' assouplissement</p>

## Dimanche : VÉLO

Performance / Apprentissage	Débutant	Santé
<p><b>Séance :</b></p> <p>3h vélo dont toutes les bosses à faire assis en force et survelocite au sommet sur 10-15s enchaîne 40min footing</p>	<p><b>Séance :</b></p> <p>2h vélo dont toutes les bosses à faire assis en force et survelocite au sommet sur 10-15s enchaîne 40min footing</p>	<p>1h30 randonné</p>