

Plan d'entraînement – Hiver 2016-2017

Rouge et Or – Jonathan Tedeschi

6 février 2017 – Planifié par : Félix-Antoine Lapointe

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total	
6 février	<p>Cadence 3000m + 2000m</p> <p>4x 600m Cadence 3000m R : 1min15 – 6 min</p> <p>1x 800m Cadence 3000m R : 6 min</p> <p>1x 400m Cadence 2000m</p> <p>+</p> <p>Muscu A</p>	<p>ECL-65%</p> <p>50 min + Muscu B</p>	<p>Cadence 3000m + 2000m</p> <p>5x 400m Cadence 3000m R : 1min – 6 min</p> <p>1x 400m Cadence 2000m</p>	Repos	<p>ECL-65%</p> <p>30 min</p>	<p>Compétition</p> <p>3000m</p> <p>Boston</p>	ECL-65%	1h	
CE	6	4	5	0	2	9	3	29	
KM	15	(2+2) 12	14	0	7	12	15	75	

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total	
13 février	<p>EAL</p> <p>35 min échauffement</p> <p>15 min 6% 15 min 75% 5 min 65%</p> <p>Éducatifs + Accélération</p> <p>2x 1500m Cadence 10km R : 2min</p> <p>+</p> <p>Muscu B</p>	<p>ECL-65%</p> <p>AM : 50 min + Muscu A</p> <p>PM: 35 min</p>	<p>Cadence 5000m + 3000m + 15000m</p> <p>2x 1500m Cadence 5000m R : 3 min – 6 min</p> <p>2 à 3x (1000m+400m) R : 1min – 6 min</p> <p>1000m : Cadence 3000m 400m : Cadence 2000m</p>	<p>ECL-65%</p> <p>50 min</p>	<p>EAL + Cadence 1000m</p> <p>35 min échauffement</p> <p>15 min 6% 15 min 75% 5 min 65%</p> <p>2x 2km Cadence 10km R : 2 min – 6 min</p> <p>+</p> <p>5x 200m Cadence 1000m R : 1 min</p>	<p>ECL-65%</p> <p>1h15</p>	Repos		
CE	7 (5+2)	6 (2+2)	8	2	7	4	0	34	
KM	17	20 (12+8)	15	12	18	18	0	100	