

Début du plan : 04/09/2017

Semaine du 04-sept.. au 10-sept..	Semaine du 11-sept.. au 17-sept..	Semaine du 18-sept.. au 24-sept..	Semaine du 25-sept.. au 01-oct..
<p>Lundi 04-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 11-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 18-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 25-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>
<p>Mercredi 06-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec André Veyrier</p> <p>Fartlek sur le parcours du Keller (échauffement en approche par la route)</p> <p>« Pas d'objectif séance: reprise »</p>	<p>Mercredi 13-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec André</p> <p>Echauffement 20' + 6 x (1'/1' et 30"/30") à 100% de VMA, récup en footing ; RC 15'</p> <p>« Penser à sa posture pour être efficace »</p>	<p>Mercredi 20-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec André Stade</p> <p>Echauffement 20' + 10 x 200m à 100% de VMA,, récup en footing sur 100m ; RC 10'</p> <p>« Être régulier entre le 1er et le dernier 200m »</p>	<p>Mercredi 27-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec André</p> <p>Echauffement 20' + 10 x 80m de côte , récup en descendant ; RC 10'</p> <p>« Utiliser ses bras pour se propulser »</p>
<p>Vendredi 08-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Ronde des prunes avec 2 séries de 5 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries à faire au retour, le long du lac</p>	<p>Vendredi 15-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Footing</p>	<p>Vendredi 22-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Echauffement 25' en direction de Veyrier + 1 série de 3 fois 3' à 80% de VMA ; récup 15' en footing</p>	<p>Vendredi 29-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Footing 1h15' en endurance fondamentale (70% de VMA)</p>

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.

ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

Début du plan : 04/09/2017

Semaine du 04-sept.. au 10-sept..	Semaine du 11-sept.. au 17-sept..	Semaine du 18-sept.. au 24-sept..	Semaine du 25-sept.. au 01-oct..
<p>Lundi 04-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p> <p>Mercredi 06-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Daniel <i>Stade</i></p> <p>Échauffement 20' + 10 x (100m à 100% de la VMA + récup 100m) ; récup 20'</p> <p>« Attention à l'allure, autant sur le vite que sur le lent »</p> <p>Vendredi 08-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Ronde des prunes avec 2 séries de 5 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries à faire au retour, le long du lac</p>	<p>Lundi 11-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p> <p>Mercredi 13-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Daniel <i>Pâquier</i></p> <p>Échauffement 20' + 10 x 30"/30" à 100 % de la VMA ; récup 20'</p> <p>« Maintien constant sur les répétitions »</p> <p>Vendredi 15-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Footing</p>	<p>Lundi 18-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p> <p>Mercredi 20-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Daniel <i>Veyrier</i></p> <p>Échauffement 20' + 100% VMA côtes et faux plats ; récup 20'</p> <p>« Attention à la posture »</p> <p>Vendredi 22-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Echauffement 25' en direction de Veyrier + 1 série de 3 fois 3' à 80% de VMA ; récup 15' en footing</p>	<p>Lundi 25-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p> <p>Mercredi 27-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Daniel</p> <p>Échauffement 20' + fartlek ; récup 15'</p> <p>Vendredi 29-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Jean-Marc</p> <p>Footing 1h15' en endurance fondamentale (70% de VMA)</p>

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.

ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

Début du plan : 04/09/2017

Semaine du 04-sept.. au 10-sept..	Semaine du 11-sept.. au 17-sept..	Semaine du 18-sept.. au 24-sept..	Semaine du 25-sept.. au 01-oct..
<p>Lundi 04-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 11-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 18-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 25-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>
<p>Mercredi 06-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Jean-Marc</p> <p>Footing en direction de Veyrier et une série de 6 fois 30"-30"</p>	<p>Mercredi 13-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Jean-Marc</p> <p>Echauffement 20' + 8 fois 200m au stade à 100% de VMA, récup 100m en footing ; retour au calme 15' en footing</p>	<p>Mercredi 20-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Jean-Marc</p> <p>Echauffement 20' + 1 série de 5 fois 30"-30" ; 5 fois 1'-1' ; 5 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries ; retour au calme 15' en footing</p>	<p>Mercredi 27-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Jean-Marc</p> <p>Echauffement 25' + 1 série de 200m suivi de montée d'escalier au stade, à faire 5 fois ; retour au calme 15' en footing</p>
<p>Vendredi 08-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Laurent</p> <p>Ronde des prunes avec 2 séries de 5 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries à faire au retour, le long du lac</p>	<p>Vendredi 15-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Laurent</p> <p>Footing</p>	<p>Vendredi 22-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Laurent</p> <p>Echauffement 25' en direction de Veyrier + 1 série de 3 fois 3' à 80% de VMA ; récup 15' en footing</p>	<p>Vendredi 29-sept.. Lieu de RDV : Stade d'A. Le Vieux Séance avec Laurent</p> <p>Footing 1h15' en endurance fondamentale (70% de VMA)</p>

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.

ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

Début du plan : 04/09/2017

Semaine du 04-sept.. au 10-sept..	Semaine du 11-sept.. au 17-sept..	Semaine du 18-sept.. au 24-sept..	Semaine du 25-sept.. au 01-oct..
<p>Lundi 04-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 11-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 18-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>	<p>Lundi 25-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Julien et Daniel</p> <p>Séance de PPG/côtes courtes</p>
<p>Mercredi 06-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Stephan</p> <p>Echauffement 20' + 2 séries de 6 x 20"/20" , récup, active entre les deux séries, retour au calme 15'</p>	<p>Mercredi 13-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Stephan</p> <p>Echauffement 20' + 2 séries de 4x1'/1' à 100% de la VMA ; Recup 3' entre les deux séries ; retour au calme 15' en footing</p>	<p>Mercredi 20-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Stephan</p> <p>Echauffement 20' + 1 série de 4 fois 30"-30" ; 4 fois 1'-1' ; 4 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries ; retour au calme 15' en footing</p>	<p>Mercredi 27-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Stephan</p> <p>Echauffement 20' + 5 x 2' en accélération progressive + retour au calme 15'</p>
<p>Vendredi 08-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Laurent</p> <p>Ronde des prunes avec 2 séries de 5 fois 30"-30" ; récup 2' entre les séries à faire au retour, le long du lac</p>	<p>Vendredi 15-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Laurent</p> <p>Footing</p>	<p>Vendredi 22-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Laurent</p> <p>Echauffement 25' en direction de Veyrier + 1 série de 3 fois 3' à 80% de VMA ; récup 15' en footing</p>	<p>Vendredi 29-sept.. Lieu de RDV : <i>Stade d'A. Le Vieux</i> Séance avec Laurent</p> <p>Footing 1h15' en endurance fondamentale (70% de VMA)</p>

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.

ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !