

**GROUPE ADULTE: PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT PÉRIODE DE CONFINEMENT DU 2 AU 28 NOVEMBRE**

SEMAINE	<p align="center"><b>LUNDI</b></p> <p align="center">Course à pied Séance VMA+</p>	<p align="center"><b>MARDI</b></p> <p align="center">Home Trainer Travail Vitesse / PMA</p>	<p align="center"><b>MERCREDI</b></p> <p align="center">Entraînement Zwift à 18h30</p> <p align="center">Ou</p> <p align="center">Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p align="center"><b>JEUDI</b></p> <p align="center">Course à pied Séance VMA</p>	<p align="center"><b>VENDREDI</b></p> <p align="center">Home trainer Travail Force / Vitesse</p>	<p align="center"><b>SAMEDI</b></p> <p align="center">Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</p> <p align="center">Ou</p> <p align="center">Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p align="center"><b>SÉANCE EN +</b></p> <p align="center">Séance à effectuer au choix en Cap ou sur HT Allure Tempo + Vitesse</p>
<p align="center"><b>SEMAINE 45</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 30' : footing + 5 accélérations progressives de 30"</li> <li>• <b>TEST</b></li> <li>- Réaliser plus grande distance en 6' sur circuit sécurisé</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 10' footing de récup</li> <li>- 5 accélérations de 20" pour finir avec retour en marchant</li> <li>• <b>Total = 46' + accélérations</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 10' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>• <b>Travail Vitesse</b></li> <li>- 12' Facile avec 4 fois (1' jambe droite/1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes &gt; 100 Rpm)</li> <li>- 3' facile (&gt;90 Rpm)</li> <li>• <b>Travail PMA</b></li> <li>- 10' avec 20" PMA(&gt;90 Rpm) / 20" Récup</li> <li>- 4' récup facile</li> <li>- 10' avec 20" PMA(&gt;90 Rpm) / 20" Récup</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 6' récup facile</li> <li>• <b>Total = 55'</b></li> </ul>	<p align="center"><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p align="center">Ou</p> <p align="center">Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 20' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>• <b>Travail VMA+</b></li> <li>- 10' avec 30" VMA+ / 30" Récup</li> <li>- 5' footing facile</li> <li>- 10' avec 30" VMA+ / 30" Récup</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 10' footing facile en récup</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 15' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>- 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm).</li> <li>- 2' récup facile</li> <li>• <b>Travail Force Vitesse</b></li> <li>- 24' : 8 fois (1'45 Travail de Force 50 Rpm / 15" Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile)</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes)</li> <li>• <b>Total = 55'</b></li> </ul>	<p align="center"><b>Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</b></p> <p align="center">Ou</p> <p align="center">Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p align="center"><b>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 25' d'échauffement</li> <li>• <b>Tempo / Vitesse</b></li> <li>- 20' : 4 fois (3'45" Tempo / 15" Sprint / 1' récup)</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 10' facile</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	SEANCE EN +
	<p><b>Course à pied</b> Séance VMA+</p>	<p><b>Home Trainer</b> <b>Travail Vélocité / PMA</b></p>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p><b>Course à pied</b> Séance VMA</p>	<p><b>Home trainer</b> <b>Travail Force / Vitesse</b></p>	<p><b>Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p>Séance à effectuer au choix en Cap ou sur HT Allure Tempo + Vitesse</p>
SEMAINE 46	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>- 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>Travail VMA+</li> <li>- 12' avec 45" VMA+ / 45" Récup</li> <li>- 4' footing facile</li> <li>- 12' avec 45" VMA+ / 45" Récup</li> <li>Récup</li> <li>- 12' footing facile en récup</li> <li>Total 55'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>- 10' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>Travail Vélocité</li> <li>- 12' Facile avec 3 fois (1' jambe droite/ 1' les 2 jambes &gt; 100 Rpm / 1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes &gt; 100 Rpm)</li> <li>- 3' facile (&gt;90 Rpm)</li> <li>Travail PMA</li> <li>- 10' avec 30" PMA(&gt;90 Rpm) / 30" Récup</li> <li>- 4' récup facile</li> <li>- 10' avec 30" PMA(&gt;90 Rpm) / 30" Récup</li> <li>Récup</li> <li>- 6' récup facile</li> <li>Total = 55'</li> </ul>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>- 25' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>Travail VMA</li> <li>- 24' : Pyramide à réaliser avec récup = temps d'effort 1'2'/3'/3'/2'/1'</li> <li>Récup</li> <li>- 6' footing facile en récup</li> <li>Total 55'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>- 15' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>- 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm).</li> <li>- 2' récup facile</li> <li>Travail Force Vitesse</li> <li>- 24' : 6 fois (2'30" Travail de Force 50 Rpm / 30" en accélération progressive sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile)</li> <li>Récup</li> <li>- 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes)</li> <li>Total = 55'</li> </ul>	<p><b>Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>- 15' d'échauffement</li> <li>Tempo / Vitesse</li> <li>- 20' : 2 fois (8' Tempo / 2' récup)</li> <li>- 5' : avec 5 fois (20" Vite 40" Récup)</li> <li>Récup</li> <li>- 10' facile</li> <li>Total 50'</li> </ul>

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	SEANCE EN +
	<p><b>Course à pied</b> <b>Séance VMA+</b></p>	<p><b>Home Trainer</b> <b>Travail Vélocité / PMA</b></p>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p><b>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</b></p>	<p><b>Course à pied</b> <b>Séance VMA</b></p>	<p><b>Home trainer</b> <b>Travail Force / Vitesse</b></p>	<p><b>Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p><b>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</b></p>	<p><b>SEANCE EN +</b></p> <p>Séance à effectuer au choix en Cap ou sur HT Allure Tempo + Vitesse</p>
SEMAINE 47	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b> - 20' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>• <b>Travail VMA+</b> - 12' avec 1' VMA+ / 1' Récup - 4' footing facile - 12' avec 1' VMA+ / 1' Récup</li> <li>• <b>Récup</b> - 7' footing facile en récup</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b> - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>• <b>Travail Vélocité</b> - 12' Facile avec 6 fois (30" jambe droite/30" jambe gauche/ 1' les 2 jambes &gt; 100 Rpm) - 3' facile (&gt;90 Rpm)</li> <li>• <b>Travail PMA</b> Pyramide de 12' à réaliser à PMA à ± 90 Rpm avec récup = temps d'effort - 2*20" PMA / 2*30" PMA / 4 * 40" PMA / 2* 30" PMA / 2 * 20" PMA - 4' récup facile Pyramide de 12' à réaliser à PMA à ± 90 Rpm avec récup = temps d'effort - 2*20" PMA / 2*30" PMA / 4 * 40" PMA / 2* 30" PMA / 2 * 20" PMA</li> <li>• <b>Récup</b> - 7' récup facile</li> <li>• <b>Total = 1 heure</b></li> </ul>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p><b>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b> - 20' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>• <b>Travail VMA</b> - 12' avec 2' VMA+ / 2' Récup - 4' footing facile - 12' avec 2' VMA+ / 2' Récup</li> <li>• <b>Récup</b> - 7' footing facile en récup</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b> - 15' Facile entre 80 et 90 Rpm - 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm). - 2' récup facile</li> <li>• <b>Travail Force Vitesse</b> - 24' : 8 fois (1'30" Travail de Force 50 Rpm / 30" Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile)</li> <li>• <b>Récup</b> - 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes)</li> <li>• <b>Total = 55'</b></li> </ul>	<p><b>Course Zwift du Caen Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p><b>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</b></p>	<p><b>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b> - 20' d'échauffement</li> <li>• <b>Tempo / Vitesse</b> - 24' : 4 fois (4'30" Tempo / 30" Sprint / 1' récup)</li> <li>• <b>Récup</b> - 11' facile</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	SEANCE EN +
	<p><b>Course à pied</b> Séance VMA+</p>	<p><b>Home Trainer</b> Travail Vitesse / PMA</p>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p><b>Course à pied</b> Séance VMA</p>	<p><b>Home trainer</b> Travail Force / Vitesse</p>	<p><b>Course Zwift du Caen</b> <b>Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p>Séance à effectuer au choix en Cap ou sur HT Allure Tempo + Vitesse</p>
<b>SEMAINE 48</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>• <b>Travail VMA+</b></li> <li>Pyramide de 14' à réaliser à VMA avec récup = temps d'effort</li> <li>- 2*30'' VMA / 2*45'' VMA / 2*1' VMA / 2*45'' VMA / 2*30'' VMA</li> <li>- 4' de récup facile</li> <li>Pyramide de 14' à réaliser à VMA avec récup = temps d'effort</li> <li>- 2*30''VMA / 2*45''VMA / 2*1'VMA / 2*45''VMA / 2*30''VMA</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 8' footing facile en récup</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 8' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>• <b>Travail Vitesse</b></li> <li>- 12' Facile avec 4 fois (1' jambe droite/1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes &gt; 100 Rpm)</li> <li>- 3' facile (&gt;90 Rpm)</li> <li>• <b>Travail PMA</b></li> <li>- 12' avec 1' PMA(&gt;90 Rpm) / 1' Récup</li> <li>- 4' récup facile</li> <li>- 12' avec 1' PMA(&gt;90 Rpm) / 1' Récup</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 4' récup facile</li> <li>• <b>Total = 55'</b></li> </ul>	<p><b>Entraînement Zwift à 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 20' : footing + accélérations pour finir l'échauffement</li> <li>• <b>Travail VMA+</b></li> <li>- 30' : avec 5*3' VMA / 3' récup</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 5' footing facile en récup</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 20' Facile entre 80 et 90 Rpm</li> <li>- 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm).</li> <li>- 1' récup facile</li> <li>• <b>Travail Force Vitesse</b></li> <li>- 20' : 5 fois (2'40'' Travail de Force 50 Rpm / 20'' Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile)</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes)</li> <li>• <b>Total = 55'</b></li> </ul>	<p><b>Course Zwift du Caen</b> <b>Tri Samedi 18h30</b></p> <p><b>Ou</b></p> <p>Faire séance en plus au choix en cap ou sur HT</p>	<p>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Échauffement</b></li> <li>- 20' d'échauffement</li> <li>• <b>Tempo / Vitesse</b></li> <li>- 21' : 3 fois (6' Tempo / 1' récup)</li> <li>- 5' : avec 5 fois (20'' Vite 40'' Récup)</li> <li>• <b>Récup</b></li> <li>- 9' facile</li> <li>• <b>Total 55'</b></li> </ul>