

# Plan d'Entrainement ASM

## Janvier – Février – Mars 2021

	SEMAINE 01 DU 04/01 AU 10/01	SEMAINE 02 DU 11/01 AU 17/01	SEMAINE 03 DU 18/01 AU 24/01	SEMAINE 04 DU 25/01 AU 31/01
MARDI	2x6x30/30 récup 3mn entre les series	2x6x200m récup entre 40'' recup 3' entre les series	2x5x300m recup 40'' et 3' entre les series	pyramide 1.2.3.4.3.2.1. récup moitié du temps couru
JEUDI	4x5mn à 90% récup 1'30''	5X800m rècup 1'	2X10mn à 85 % récup 2mn	1000M 200 m 3x recup 1'30'' et 40'
	SEMAINE 05 DU 01/02 AU 07/02	SEMAINE 06 DU 08/02 AU 14/02	SEMAINE 07 DU 15/02 AU 21/02 semaine allegee	SEMAINE 08 DU 22/02 AU 28/02
MARDI	2 x 5 x 400m récup 1' 3' entre les séries	200m,300m,400m,300m, 200m à faire 3 fois récup 1' 3' entre les séries	10x30/30	2x3x600m récup 1'15'' et 3' entre les sèries
JEUDI	3x10' à 85 % récup 2'	3 x 1500m récup 2'30''	Footing 30mn 10x100m récup 100m footing 15mn	4X1000m récup 1'30''
	SEMAINE 09 DU 01/03 AU 07/03	SEMAINE 10 DU 08/03 AU 14/03	SEMAINE 11 DU 15/03 AU 21/03 semaine allegée	SEMAINE 12 DU 22/03 AU 28/03 semaine allegée
MARDI	2 x 5 x 500m récup 1'15'' 3' entre les séries	2 x 6 x 45/45 récup 3' entre les séries	2 x 6 x 45/45 récup 3' entre les séries	10x30/30
JEUDI	5' 10'15' 10' 5' à 85 % récup récup 1'30''	15' footing 2x 15' à 85 % recup 3' 10' footing	15' footing 30' à 85% 15, footing	Footing 30mn 10x100m récup 100m footing 15mn