



# GRUPE MARAFOUS - PLAN N°7

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIR PIZANCON

Martin ZANOTTI

06.84.14.32.25

Raphaël GOUY

06.65.17.33.91

Anthony CHORIER

06.08.02.25.99



ALP MARAFOUS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	
<b>Footing</b> 70% / 75% VMA 45min terrain plat	REPOS	<b>VMA</b> 2 x 8 x 200 m sur piste r = 30" ; R = 2'	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	REPOS	<b>Sortie Nature</b> Jaillans 1h30 Pking Ecole	<b>Sortie Route</b> 500 - 1000 - 500 - 1500 - 500 - 2000 r = 1/2 tps de course Rdv Pizançon	REPOS
21/2	22/2	23/02	24/2	25/2	26/2	27/2	
<b>Footing</b> 70% / 75% VMA 1h terrain plat	REPOS	<b>VMA</b> 2 x 6 x 300 m sur piste r = 1' ; R = 3'	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	REPOS	<b>Sortie Nature</b> Triors 1h30 Pking SDF	<b>Sortie Route</b> 4 x 1500 r = 1/2 tps de course Rdv Pizançon	REPOS
28/2	1/3	02/03	3/3	4/3	5/3	6/3	
<b>Footing</b> 70% / 75% VMA 1h15 terrain plat	REPOS	<b>VMA</b> 2 x 5 x 400 m sur piste r = 1' ; R = 3'	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	<b>SORTIE NOCTURNE</b> RDV 19h Papelissier	<b>FORMATION ENTRAINEURS ALP</b> <b>PAS ENTRAINEMENT</b>		REPOS
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	
<b>Footing</b> 70% / 75% VMA 45min terrain plat	REPOS	<b>Footing</b> 70% / 75% VMA 1h terrain plat	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	<b>Réunion Bénévoles C2C 2022</b> 19h SDF Chatu	<b>Rando Course</b> 1h45 Pking Chateaudouble		REPOS

En début de seance : 20 mn footing en allure progressive / En fin de seance : 15 mn en footing de récupération / r = récup entre efforts / R = Récup entre séries

**A NOTER : SEULES LES SEANCES DU MERCREDI ET DU SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB**

**les autres sont à faire en autonomie**

PLAN PREPARATION : Amélioration de la vitesse et VMA - POUR LES AUTRES SERIES ALLEGÉES

**LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR**