

plan SERGE : Novembre -Décembre 2021 pour la GUIGNENAISE

semaine	mardi	jeudi	samedi
01 nov 07 nov.	Ech. + gamme 2x 6 cotes BIC et RAC	Echauf et 5x circuit gendarmerie travail descente récup en montée et RAC	endurance 1h30 cardio bas
08 nov 14 nov.	Ech +gamme 2x6ou7 100m à 100/100 récup 100m récup.2mn et RAC	11 Novembre.9h15 halage à Couré 4 à 5x 5mn seuil haut et RAC	le dimanche matin TEST 5KM sur FEGREAC
15 nov 21 nov.	Ech.+ 4 ou 5x boucle 740m (mouton) RAC	Echaf; 2 x 6 mn boucle montante lotis.gendar. (leger) 140m et RAC	endurance 1h30 1h40 cardio bas
22 nov 28 nov.	Ech.+ 6x Circuit piste et gradins RAC	Footing centre ville avec renforcement musculaire	endurance 1h30 valonné
29 nov 05déc.	Echauf+gamme +2x6ou7 fois 200m progressif sur 100m recup2mn et RAC	Echauf + 4ou5 x boucle rouxel récup1mn45 et RAC	endurance 1h30 valonné
06 déc. 12 déc.	Echauf + Déboulé 5ou6 x terrain syntétique) RAC	Footing 40mn	LA GUIGNENAISE
13 déc. 19 déc.	Footing 45mn récup de la GUIGNENAISE	footing 1h10 max régénération (ville)	REPOS
20 déc. 25 déc.	Footing valonné 1h15 (cool)	je sais pas ou peut etre un tour des vitrines centre ville	REVEILLON ET JOYEUX NOEL