



Fabien Carassou
Coaching sportif - préparation physique

EXEMPLE DE DEUX SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

Novembre 08							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Du 3 au 9 nov	Endurance Fondamentale 45min + (5 lignes droites d'environ 100m rapide et placé) ; récup=20s sur place + étirements		Endurance Fondamentale 30min + 2x9min de (30s/30s) ; Récup=2min active + Footing 10min de retour au calme + étirements			Sortie Longue : Endurance Fondamentale 1h10	
Du 10 au 16 nov	Endurance Fondamentale 50min + (6 lignes droites d'environ 100m rapide et placé) ; récup=20s sur place + étirements		Endurance Fondamentale 30min + 2x9min de (45s/45s) ; Récup=2min active + Footing 10min de retour au calme + étirements			Sortie Longue : Endurance Fondamentale 1h20	Augmentation progressive du volume d'entraînement + dvpt de la VMA