**PROGRAMME OCTOBRE (Reprise et retour bobos)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEMAINE 1**  **(du 27/09 au 03/10)** | **SEMAINE 2**  **(du 04/10 au 10/10)** | **SEMAINE 3**  **(du 11/10 au 17/10)** | **SEMAINE 4**  **(du 18/10 au 24/10)** | **SEMAINE 5**  **(du 25/10 au 31/10)** |
| **LUNDI** | * Echauffement collectif * Footing collectif 1h | * Echauffement collectif * Circuit training, 2 séries de 15 minutes * Retour au calme | * Echauffement collectif * Circuit training, 2 séries de 15 minutes * Retour au calme | * Echauffement collectif * Circuit training, 1 série de 15 minutes * 10 minutes de footing * Retour au calme | * Echauffement collectif * Circuit training, 1 série de 15 minutes * 15 minutes footing * Retour au calme |
| **MERCREDI** | * Echauffement * Test VMA ½ Cooper :   Parcourir la plus longue distance durant 6 minutes  (la distance parcourue équivaut à la VMA)   * Retour au calme | * Séance Endurance :   4 minutes à 75% VMA  1 minute à 100% VMA  (durant 1 heure)   * Retour au calme | * Echauffement * Pyramide en côte (pente modérée)   15 minutes de montée et descente (2 séries)   * Retour au calme | * Echauffement * Séance PMA :   15 min montée et descente (1 série)   * 20 minutes footing * Retour au calme | * Echauffement * 25 minutes footing * Retour au calme |
| **SAMEDI** | Sortie 1h30 à 75% VMA, dont 20 minutes à 85% VMA | Sortie 2h en nature à 80% VMA | Sortie 1h en nature en alternant marche et course | Footing 1h | Footing 1h30 |

Note :

Semaine 3, lieu de RDV du mercredi et samedi, gymnase Lino Ventura à Chaponnay

Semaine 4, lieu de rendez-vous du mercredi, parking de la mairie à Marennes