**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% VMA1 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