

THÈME	Reprise > ENDURANCE		VOLUME > 25-30h Filles / 30-35h Gars	
Allure / Type	Nbs séances	Discipline	Infos	Temps
Endurance	3, 4 /semaine	vélo, rando, course à pied, natation...	Varier les sports / terrains d'entrainements	30' à 2h30 Vélo 1h15 max en Course à pied Rando à la journée
Renfo Agilité coordination	1 /semaine	Séances du club (Lundi soir)	/	/
Vitesse	1 /semaine	Séances du club (Lundi soir)	/	/
Intensité	2/ mois	à définir		
Course	1 /mois	Vélo, course à pied....	/	10 à 15 min MAX

REPOS	1, 2 jrs/sem	Repos complet sans sport	Etirement 10 à 15min (le soir avant le couché) 2x par semaine	
--------------	--------------	--------------------------	---	--

INFOS DIVERSES > Le mois de JUIN c'est la reprise au club.

- Varier les entrainements (multi-sport) PLAISIR
- Respecter les jours de repos (ne pas se surcharger d'entrainements "objectif Décembre 2019")
- Privilégier l'endurance
- Prévoir une compétition
- Venir régulièrement au ski club pour progresser