

Travail endurance / fractionné. Progression sur 7 semaines

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Date du Fight
<p>Matin : 3 séances de fractionné</p> <p>Soir : 2 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 2 séances de fractionné</p> <p>Soir : 2 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 3 séances de fractionné</p> <p>Soir : 3 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 3 séances de fractionné</p> <p>Soir : 3 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 5 séances de fractionné</p> <p>Soir : 4 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 3 séances de fractionné</p> <p>Soir : 3 séances combat ou condition physique</p>	<p>Matin : 2 séances de course lente</p> <p>Soir : 2 séances light de combat (sans percussion)</p>	
<p>Course 41 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (4 x 30s accélération + 60s récupération)</p> <p>Endurance rapide 10 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 44 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (6 x 30s accélération + 60s récupération)</p> <p>Endurance rapide 10 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 43 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (8 x 30s accélération + 30s récupération)</p> <p>Endurance rapide 10 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 40 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (10s accé+50s récup 20s accé+40s récup 30s accé+30s récup 40s accé+20s récup 50s accé+10s récup)</p> <p>Endurance rapide 10 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 40 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (10s accé+50s récup 20s accé+40s récup 30s accé+30s récup 40s accé+20s récup 50s accé+10s récup 40s accé+20s récup 30s accé+30s récup 20s accé+40s récup 10s accé+50s récup)</p> <p>Endurance rapide 6 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 40 mn :</p> <p>échauffement : 5 mn</p> <p>Endurance 15 mn</p> <p>Fractionné (10s accé+50s récup 20s accé+40s récup 30s accé+30s récup 40s accé+20s récup 50s accé+10s récup 40s accé+20s récup 30s accé+30s récup 20s accé+40s récup 10s accé+50s récup)</p> <p>Endurance rapide 6 mn</p> <p>Récupération lente 5 mn</p>	<p>Course 30 mn :</p> <p>Echauffement : 5 mn</p> <p>Endurance à rythme lent : 20 mn</p> <p>Récupération lente : 5 mn</p> <p><i>(plus de course à partir du jeudi)</i></p>	
2 séances club	2 séances club	3 séances club	3 séances club	4 séances club	3 séances club	2 séances club	