PROGRAMME SORTIE CAP SNM octobre 2016

Mercredi 05 Octobre	Mercredi 12 Octobre	Mercredi 19 Octobre	Mercredi 26 Octobre
25 min échauffements + 5 x 30/30 + 10 x 200M/1min recup+ 10 mn retour au calme	30 min échauffements +10 x300M/1min recup+ 10 mn retour au calme.	30 min échauffements + 10x400M/1min recup + 10 mn retour au calme	25 mn échauffements +2x 6x400M/1min recup (3min entre les séries)+ 10 mn retour au calme.
Vendredi 07 Octobre	Vendredi 14 Octobre	Vendredi 21 Octobre	Vendredi 28 Octobre
30 min échauffements + 6x800M/2min recup+ 15 mn retour au calme.	30 min échauffements + 5x1000M/3min recup +retour au calme	30 mn échauffements + 6 x1000M/3min recup + 10 min retour au calme.	30 mn échauffements + 3 x 2000M/3min recup + 10 min retour au calme.
Dimanche 09 Ocotbre	Dimanche 16 Octobre	Dimanche 23 Octobre	Dimanche 30 Octobre
Sortie longue entre 1h 00 et 1h15 de plus en plus vite + 10 min retour au calme	Sortie longue 30 min échauffements + 20 min allure active + 20 min allure fondamentale	Sortie Longue 1h30 (4 x 5min au seuil/ 2min recup)	Sortie longue 1h40 allure fondamentale