Sur quatre séances par semaine , privilégier dans la mesure du possible ,compte tenu du confinement,un travail en quantité mais aussi une PPG plus ciblée sur les appuis que l'on peut faire chez soi.

Pour les deux première semaines de novembre :

1. Footing long selon vos habitudes sur la durée se terminant par 10' à 15' en endurance active (allure 1,5).

2.PPG . En plus du travail traditionnel de gainage (abdos, dorsaux lombaires , etc.) , insister sur la flexibilité de la cheville ,à l'équilibre et à l'amélioration du cycle avant. Après les exercices , ne pas hésiter à appliquer ces bonnes intentions en courant en accélérations , genre intervalles de lattes ou foulées bondissantes

3. Spécifique cross en nature (Fartleck). Si possible , courses en tout terrain avec montées , descentes , dans lesquelles on relance. Travail sur plusieurs séquences de de 3' à 6' selon vos possibilités. Minimum 6 x 3' (récup. 1'30'') ou effectuer des parcours en kilométrage ,genre 3 x 2 km avec recherche  de la qualité dans les reliefs.

4. Capacité aérobie . (allure 2 à 85% de la VMA). Séquences en nature près de chez soi à défaut du stade qui doit être fermé ,sous forme de fractionnés genre 8  x 500 m (récup. la moitié du temps de course) ou 6 x 3' toujours à l'allure 2.

Dans la seconde moitié de novembre il faudra inclure des séances plus pointues à l'allure 3 . J'y reviendrai en temps voulu.

Allez bon courage , on essaie de faire au mieux dans cette période difficile  et on n'oublie pas son autorisation de sortie ...... et contrôle en décembre (j'espère).

Y.L.