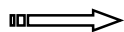


Plan Global



VMA estimée :
14000

EF = Endurance fondamentale
AS = Allure Spécifique (voir tableau)
rr = récupération entre les répétitions
rs = récupération entre les séries
éch = échauffement
étir = étirements
 * = séance à réaliser sur un terrain le + plat possible

		vit en km/h	Tps au kilo
devel. VMA	100%	14,0	0:04:17
devel. VMA	95%	13,3	0:04:31
devel. VMA	90%	12,6	0:04:46
seuil ana.	85%	11,9	0:05:03
end. active	80%	11,2	0:05:21
seuil aéro.	75%	10,5	0:05:43
end. fond	70%	9,8	0:06:07
foot récup. et éch.	60%	8,4	0:07:09

distances/piste pour W de VMA	temps	distances/piste pour W de VMA	temps
200m	0:00:49	600m	0:02:42
300m	0:01:17	800m	0:03:44
400m	0:01:48	1000m	0:04:46
500m	0:02:20	1200 m	0:05:51

5 et 10 kms de HYERES

Dimanche 19 mars

Semaine 1				
Jour	Séance	contenu de la séance		
lun	06/02/2017	Repos	Semaine de régénération	
mar	07/02/2017	footing	45' Footing lent + 15' Gainage - Etirements	
mer	08/02/2017	Repos		
jeu	09/02/2017	VMA	25'+15' PPG + 2x (6 x15"/15") r=1' Chaise + 2x (6 x10"/10") r=1' chaise + 2x (6x 5"/5") r=1' Chaise + 10'	
ven	10/02/2017	footing		
sam	11/02/2017	End/Seuil	Test d'Endurance= Test de Cooper = Courir 12' en parcourant la + grande distance	
dim	12/02/2017	footing	50' en Endurance fondamentale	

Semaine 2				
Jour	Séance	contenu de la séance		
lun	13/02/2017	Repos		
mar	14/02/2017	Vma courte	25' + 5' PPG + 3/4 Accé.Prog sur 50m + 2 x (6 x 150m/150m) Rs = 1 tour de stade + 10' Trottiner	
mer	15/02/2017	Repos		
jeu	16/02/2017	Footing	1h00' en Endurance + 5' en End.Active + 5' en Endurance	
ven	17/02/2017	Repos		
sam	18/02/2017	Seuil	30' + (3 x 8') Allure 10kms - Rs = 2' + 15' Trottiner	
dim	19/02/2017	Footing	Facultatif, 50' en EF	

Semaine 3

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	20/02/2017	Repos	
mar	21/02/2017	VMA	25' + 5' PPG/S+ 3/4 Accé.Prog + 3 x (300/400/500m) r = 1'/1'15"/3' + 10' Trotliner
mer	22/02/2017	Footing	Facultatif = 45' en EF
jeu	23/02/2017	End/seuil	30' + 3000m - R=3' + 2000m - R=2' + 500m le + vite possible + 10 Trotliner
ven	24/02/2017	Repos	
sam	25/02/2017	Endurance	1h30' à 75/80% ou Prépa Course= 20' + (6 x 20"/20") + 5' Trotliner
dim	26/02/2017	Course?	La foulée croisière à La Croix Valmer= 13,5kms Route et Chemins - D = + 300m

Semaine d'affûtage

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	27/02/2017	Footing	45' en EF
mar	28/02/2017	Côtes	Pour Renforcement, 25' + 2 x (6 x 2'/1') - Rs = 3' + 10' Trotliner
mer	01/03/2017	repos	
jeu	02/03/2017	Vma Longue	20' + 5' PPG + 4 Accé.Prog sur 100m + (4 x 1000m) R= 1'45" + 10' Trotliner
ven	03/03/2017	repos	
sam	04/03/2017	End/Seuil	1h20' en EF avec 4000m =allure 10kms.
dim	05/03/2017		

Semaine 5

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	06-mars-17	Footing	45/50' en Endurance
mar	07-mars-17	Vma longue	25' + PPG + (6 x 800m) r = 1'30"+ 10' Trotliner
mer	08-mars-17	Repos	
jeu	09-mars-17	Escaliers	Pour Renforcement,25' + 2 x (4 x Parcours avec escaliers /Descente/Plat) r =1' - Rs = 3' + 15' Trot.
ven	10-mars-17	Repos	
sam	11-mars-17	Repos	
dim	12-mars-17	End/Seuil	1h15' avec 5000m allure 10kms

Semaine 6

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	13-mars-17	Footing	50' en EF
mar	14-mars-17	Vma courte	25' + 5' PPG + 2 x (6 x 200m) r=35" - Rs = 3' + 10' Trotliner
mer	15-mars-17	Repos	
jeu	16-mars-17	Footing	45' en Endurance Active
ven	17-mars-17	Repos	
sam	18-mars-17	Repos	Prépa Course , 20' + (6 x 20"/20") + 5' Trotliner
dim	19-mars-17	Course	5kms, 10 kms, Semi de HYERES

Semaine 7			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	20-mars-17	Repos	
mar	21-mars-17	Footing	45' en EF 15' Etirements
mer	22-mars-17	Repos	
jeu	23-mars-17	Vma courte	25' + PPG + (10 x L+l / r = Diag) + 10' Trottiner
ven	24-mars-17	Repos	
sam	25-mars-17	Repos	
dim	26-mars-17	Endurance	1h10' en Endurance Active

Semaine 8			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	27-mars-17		
mar	28-mars-17		
mer	29-mars-17		
jeu	30-mars-17		
ven	31-mars-17		
sam	01-avr-17		
dim	02-avr-17		

Semaine 9			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	03-avr-17		
mar	04-avr-17		
mer	05-avr-17		
jeu	06-avr-17		
ven	07-avr-17		
sam	08-avr-17		
dim	09-avr-17		

Semaine 10			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	10-avr-17		
mar	11-avr-17		
mer	12-avr-17		
jeu	13-avr-17		
ven	14-avr-17		
sam	15-avr-17		

dim

16-avr-17

Pâques

