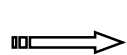


Plan général



VMA estimée :
12000

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%	12,0	0:05:00
devel. VMA	95%	11,4	0:05:16
devel. VMA	90%	10,8	0:05:33
seuil ana.	85%	10,2	0:05:53
end. active	80%	9,6	0:06:15
seuil aéro.	75%	9,0	0:06:40
end. fond	70%	8,4	0:07:09
foot récup. et éch.	60%	7,2	0:08:20

distances/piste pour W de VMA	temps	distances/piste pour W de VMA	temps
200m	0:00:57	600m	0:03:09
300m	0:01:30	800m	0:04:21
400m	0:02:04	1000m	0:05:33
500m	0:02:38	1200m	0:06:40

Plan Courses Natures et Route

10 à 15kms

Semaine 1			
Jour	Séance	contenu de la séance	
lun	16-janv-17	repos	
mar	17-janv-17	Seuil	30' + (3 x 1000m) R= 2'30" + 500m le + vite possible + 10' Trottiner
mer	18-janv-17	repos	
jeu	19-janv-17	Pma en côtes	25' + 3 x (6 x 45"/45") Rs = 3' + 10' Trottiner
ven	20-janv-17	repos	
sam	21-janv-17	Fartlek	30' + (5 x 5') allure course sur terrain varié, vallonné -RS = 2' + 15' Récup.Active
dim	22-janv-17	Footing	1h00 en Endurance

Semaine 2			
Jour	Séance	contenu de la séance	
lun	23-janv-17	repos	
mar	24-janv-17	End.Seuil	30' + 1500m - r= 3' + 1000m - r = 2' + 1500m + 10' Trottiner
mer	25-janv-17	repos	
jeu	26-janv-17	Vma stade	25' + PPG/S + 2/3 Accé.Prog + (6 à 7 x 400m) r = 1' à 1'15" + 10' Récup.Active
ven	27-janv-17	Festivité Club	A partir de 18h, salle des fêtes du complexe sportif, Gateaux des Rois Offerts par le club.
sam	28-janv-17	Footing	1h10' en Endurance
dim	29-janv-17	Fartlek	sur route ou chemin, 30' + 2 x (5 x 1'/1') Rs = 3' + 15' Récup.Active

Semaine 3			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	30-janv-17	repos	
mar	31-janv-17	Pma	30' + PPG/S + 2 x (7 x 100m/100m) RS = 3' + 10' Trottiner + Etirements
mer	01-févr-17	repos	
jeu	02-févr-17	End/Seuil	30' + (2 x 8') R = 2'30" + 10' Trottiner
ven	03-févr-17	repos	
sam	04-févr-17	footing	1h20' en Endurance
dim	05-févr-17	repos	Trail de BORMES - 10kms - D = +600m (Info)

Semaine 4			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	06-févr-17	repos	
mar	07-févr-17	Footing	45' + Gainage/Etirements
mer	08-févr-17	repos	
jeu	09-févr-17	Vma	30' + 2 x (6 x 200m) r= 35" Rs = 3' + 10' Trottiner
ven	10-févr-17	repos	
sam	11-févr-17	Footing	Selon Test de VMA au stade Léo Lagrange de 10h15' à 12h00' ou 1h30' en Endurance
dim	12-févr-17	repos	

Semaine 5			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	13-févr-17	repos	
mar	14-févr-17	PMA	25' + Séance de PPG/S + 2 x (6 x 150m au max/150m récup) RS = 4/5' + 10' Trottiner
mer	15-févr-17	repos	
jeu	16-févr-17	Footing	1h00' en Endurance sur terrain vallonné
ven	17-févr-17	repos	
sam	18-févr-17	Seuil +	30' + (6 x 800m) R = 1'45" + 10' Récup.Active
dim	19-févr-17	Footing	1h00' en Endurance sur terrain plat

Semaine 6			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	20-févr-17	Repos	
mar	21-févr-17	Vma	25' + 3 x (300/400/500m) r= 1'1'30"/3' + 10' Trottiner
mer	22-févr-17	Repos	
jeu	23-févr-17	End/Seuil	35' + 3000m - r = 3' + 2000m - r = 2' + 500m très vite = 10' Trottiner
ven	24-févr-17	Repos	
sam	25-févr-17	Footing	1h20' en Endurance
dim	26-févr-17	Trail	Trail du Coudon, 17kms - D=+800m / 27kms - D = + 1500m

Semaine 7

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	27-févr-17	Repos	
mar	28-févr-17	PMA	30' + PPG/S + 2 x (10x Diag/r=largeur terrain) Rs = 4' + (4 x 50m) au max, R=2' + 10' Trottiner
mer	01-mars-17	Repos	
jeu	02-mars-17	Footing	40' + (6 x 30"/30") + 10' trottiner
ven	03-mars-17	Repos	
sam	04-mars-17	Footing	Si Ekiden- 25' + (5 x 20"/20") + 5' ou 1h00' = 35' + (2 x 7') Rs =3' + 10' Trottiner
dim	05-mars-17	Ekiden	Ekiden de TOULON - 42,195kms par équipes de 6 coureurs(5/10/5/10/5/7,2 kms)