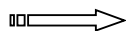


Course nature



VMA estimée :
14500

- 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%	14,5	0:04:08
devel. VMA	95%	13,8	0:04:21
devel. VMA	90%	13,1	0:04:36
seuil ana.	85%	12,3	0:04:52
end. active	80%	11,6	0:05:10
seuil aéro.	75%	10,9	0:05:31
end. fond	70%	10,2	0:05:55
foot récup. et éch.	60%	8,7	0:06:54

distances/piste pour W de VMA	temps	distances/piste pour W de VMA	temps
200m	0:00:47	600m	0:02:37
300m	0:01:14	800m	0:03:36
400m	0:01:45	1000m	0:04:36
500m	0:02:15	1200 m	0:05:39

Semaine 1			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	13/11/2017	repos	
mar	14/11/2017	fartlek	30' + 2 x (7 x 1'/1') en côtes - Rs = 2'30" + 15' Trotter
mer	15/11/2017	repos	
jeu	16/11/2017	VMA	20' +3/4 Accé.Prog + (7 x 600m) Rs=1' 15" + 10' trotter
ven	17/11/2017	repos	
sam	18/11/2017	footing	1h15'/20' en EF
dim	19/11/2017	End/Seuil	1h00' en End. + (3 x 6'/2') sur terrain vallonné + 20' Trotter

Semaine 2			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	20/11/2017	Repos	
mar	21/11/2017	Vma courte	25' + PPG + 3/4Accé.Prog + (10 x 200m/r=100m trotter) + 10' Trotter
mer	22/11/2017	Repos	
jeu	23/11/2017	Seuil	40' + (3 x 7'/3') sur terrain vallonné + 15' trotter
ven	24/11/2017	Repos	
sam	25/11/2017	Footing	Si possible, 1h00 en Endurance sur terrain plat
dim	26/11/2017	W d'allure longue	2h15'/20' = 1h15' en End + 25' au seuil - R = 5' Trotter + 15' au seuil + 10' Trotter

Semaine 3

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	27/11/2017	Repos	
mar	28/11/2017	Footing	1h15/20' en End avec (2 x 10' en montée légère et régulière) Rs= 3'.
mer	29/11/2017	Repos	
jeu	30/11/2017	W de Puissance	30' + (10 x 30"/30") R= 2' + (10 x 15"/15") R=2' + 15' Trottiner
ven	01/12/2017	Repos	1h15/20' en Endurance sur terrain plat
sam	02/12/2017	Repos	
dim	03/12/2017	Rando/Course	2h45' à 3h Rando - Course - Marche avec du dénivelé.

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	04/12/2017	repos	
mar	05/12/2017	Seuil +	40' + (3 x 2000m) R = 2'30" + 15' Trottiner
mer	06/12/2017	repos	
jeu	07/12/2017	Footing	1h10' + Gainage et Etirements
ven	08/12/2017	Repos	
sam	09/12/2017	Fartelk Côtes	50' + 2 x (8 x 1'30/1'30" en Côte) Rs= 4' + 20' Trottiner
dim	10/12/2017	Footing	1h00 en Endurance

Semaine allégée

Semaine 5

Jour		Séance	contenu de la séance
lun	11-déc.-17	Repos	
mar	12-déc.-17	Vma courte	25' + 3/4 accé.Prog sur pelouse + (8 x 300m) r = 45" + 10' Trottiner
mer	13-déc.-17	Repos	
jeu	14-déc.-17	Seuil	30' + 15' allure trail + 10' Trottiner
ven	15-déc.-17	Repos	
sam	16-déc.-17	Footing	
dim	17-déc.-17		