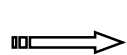


Plan général



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

Semaine 1			
Jour	Séance	contenu de la séance	
lun	05-déc-16	repos	Repos
mar	06-déc-16	Vma	30' + (6 x 500m) R = 1'30" + 10' Trotiner
mer	07-déc-16	repos	Repos
jeu	08-déc-16	End/Seuil	30' + 1500m r = 2'30" + 1000m r = 2' + 500m + 10' Trottiner
ven	09-déc-16	repos	
sam	10-déc-16	Fartlek	25' + (6 x 1'30"/1') R = 3' + (6 x 45"/30") + 10' Trottiner
dim	11-déc-16	repos	

Semaine 2			
Jour	Séance	contenu de la séance	
lun	12-déc-16	repos	Repos
mar	13-déc-16	Fartlek	30' + (5 x 3'/1'30") + 10' Trottiner
mer	14-déc-16	repos	Repos
jeu	15-déc-16	Séance PPG/S	Séance PPG/S W départ Cross/Courses + Circuit vitesse...
ven	16-déc-16	repos	
sam	17-déc-16	Footing	1h10' en EF
dim	18-déc-16	repos	

Semaine 3			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	19-déc-16	repos	Repos ou 50' en EF
mar	20-déc-16	Vma longue	30' + (3 x 1500m) Rs = 2'30" + 10' Trottiner
mer	21-déc-16	repos	
jeu	22-déc-16	Fartlek	25' + 2 x (1'/1' + 1'15"/1'15" + 1'30"/1'30") RS = 3' + 15' Trottiner
ven	23-déc-16	Footing	50' en Endurance
sam	24-déc-16	repos	
dim	25-déc-16	NOEL	Joyeux NOEL

Semaine 4			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	26/12/2016	repos	Repos
mar	27/12/2016	Seuil	20' + (4 x 1000m) Rs = 2'30" + 10' Trottiner
mer	28/12/2016	repos	Repos
jeu	29/12/2016	Vma	Footing de 30' + 2 x (6 x 30"/30") RS=2' + 10' Trottiner
ven	30/12/2016	repos	Repos
sam	31/12/2016	St-Sylvestre	Bonne soirée
dim	01/01/2017	Année 2017	Que 2017 soit

Semaine 5			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	02-janv-17	02/01/2017	Repos ou 45' en EF
mar	03-janv-17	Footing	50' en EF + Etirements
mer	04-janv-17	Repos	Repos
jeu	05-janv-17		30' + 2 x (5' de 100m/100m) Rs = 2' + 10' Trottiner + Etirements.
ven	06-janv-17	Repos	Repos
sam	07-janv-17	Footing	Si Cross=20' + 6 x 20"/20" + 5' Trottiner ou 30' + (2 x 6'/2') + 10' Trottiner
dim	08-janv-17	Cross	Championnat départemental du Var à La SEYNE? Domaine FABREGAS,

Semaine 6			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	09-janv-17	Repos	
mar	10-janv-17	Footing	45' + (8 x 30"/30") + 10' Trottiner + Gainage
mer	11-janv-17	Repos	
jeu	12-janv-17	End/Seuil	30' + (1000m - r = 2' + 1500m - r = 2'30" + 1000m - r = 2' + 500m le + vite possible) + 10' Trottiner
ven	13-janv-17	Repos	
sam	14-janv-17	Endurance	1h30' en EF
dim	15-janv-17	Repos	