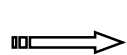


Plan général



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	31-oct-16	repos	Repos
mar	01-nov-16	Férié	1er Novembre - Repos
mer	02-nov-16	repos	Repos
jeu	03-nov-16	PMA	30' + 2 x (8x L+l / r = L+l) RS= 3'30" + 10'
ven	04-nov-16	repos	
sam	05-nov-16	Seuil	25' + (3 x 8') RS = 2'30" + 15' Trotter
dim	06-nov-16	repos	Course de La Chataigne-Collobrières (15kms)

Semaine 2			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	07-nov-16	repos	Repos
mar	08-nov-16	Fartlek	30' + 2 x (3 x 3'/1'30") RS = 2'30" + 15' Trotter
mer	09-nov-16	repos	Repos
jeu	10-nov-16	End/Seuil	30' + 2 x (6 x la montée des escaliers chez Jeff, le tour / r= 45") RS = 2'00" + 15' Trotter.
ven	11-nov-16	Férié	11 novembre - Repos
sam	12-nov-16	Course	Les Dix Vins - La Londe = 5/11/21kms
dim	13-nov-16	repos	Cross de la Seyne - Domaine de Fabrégas

Semaine 3			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	14-nov-16	repos	Repos ou 50' en EF
mar	15-nov-16	Footing	1h à 1h10' en EF
mer	16-nov-16	repos	
jeu	17-nov-16	PMA	30' + 3 x (7 x L+l - r = diagonale) RS + 3'30" + 10' Trottiner
ven	18-nov-16	repos	Repos
sam	19-nov-16	Seuil	40' + (2 à 3 x 12') RS + 3' + 15' Trottiner
dim	20-nov-16	repos	Repos

Semaine 4			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	21-nov-16	repos	Repos
mar	22-nov-16	Vma	30' + 2 x (5 x 200m - r = 100m) RS= 3' + 10' Trottiner + Etirements
mer	23-nov-16	repos	Repos
jeu	24-nov-16	Footing	Léger footing 25' + 2 x (4 x 30"/30") RS = 1'30" + 10' + 10' Gainage
ven	25-nov-16	repos	Repos
sam	26-nov-16	Course	Course féminine à l'Hippodrome - 6kms- Lutte contre le Cancer du sein- Départ 15h30'
dim	27-nov-16	Cross	Cross International HYERES - Hippodrome-

Semaine 5			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	28-nov-16	Repos	Repos ou 45' en EF
mar	29-nov-16	Footing	50' en EF + Etirements
mer	30-nov-16	Repos	Repos
jeu	01-déc-16	PPG	30' + 10' PPG + (6 x 100m vite / r= largeur terrain) + 5' Trottiner + Gainage
ven	02-déc-16	Repos	Repos
sam	03-déc-16	Repos	Repos
dim	04-déc-16	Endurance	1h15' en EF

Semaine 6			
Jour		Séance	contenu de la séance
lun	05-déc-16	Repos	
mar	06-déc-16	Vma	
mer	07-déc-16	Repos	
jeu	08-déc-16	End/Seuil	
ven	09-déc-16	Repos	
sam	10-déc-16	Footing	
dim	11-déc-16	Repos	