

	Semaine 36	Semaine 37	Semaine 38	Semaine 39	Semaine 40	Semaine 41	Semaine 42	Semaine 43
	31/08/2020	07/09/2020	14/09/2020	21/09/2020	28/09/2020	05/10/2020	12/10/2020	19/10/2020
LUNDI								
MARDI	Footing Reprise 45 min VMA 60%	1'+2'+3'+3'+2'+1' 1 série r=1' VMA 90%	Côte du St Pierre (600m) 1 x 5 r= descente VMA 80% Volume 3000m	Côte du stade (20"+30"+40"+50"+1'+1'30") 2 séries r = équivalente VMA 100%	800-1000-1200-1000-800 1 série r = 1' VMA 85-90% Volume 4800m	Côte du St Pierre (300m) 1 x 10 r= descente VMA 90% Volume 3000m	1000m 5 ou 6 séries r = 2' AS10 Volume 5 km ou 6 km	TEST VMA
MERCREDI								
JEUDI	Footing Reprise 1h VMA 60%	10 x 1' r=30" VMA 100%	8 x 1'30" r=1' VMA 95%	5 x 3' r=1'30" VMA 85-90%	30"x 30" 2 x 10 r = 1' VMA 105-110%	1500m 4 ou 5 séries r= 1'30" VMA 85-90% Volume 6 km ou 7,5 km	(100+200+300+200+100) 4 ou 5 séries r= 30" / R=2' VMA 100-105% Volume 3,6 km ou 4,5km	5 x 100 VMA 100-105%
VENDREDI								
SAMEDI								
DIMANCHE	Sortie Longue 1h	Sortie Longue 1h10	Sortie Longue 1h15	Sortie Longue 1h15	Sortie Longue 1h15	Sortie Longue 1h10	Sortie Longue 1h	<b>Course</b> <b>10km Cholet</b>

Si ajout d'une séance privilégier le footing

Libre de faire la sortie longue le samedi ou un autre jour (éviter le lendemain de fractionné)

Il est possible d'intégrer un travail d'allure au milieu de sa sortie longue Ex: 3 x 3 minutes AS10

Les séances seront précédées d'un échauffement (15') + travail des gammes + 4 accélérations sur 100m et se termineront par un footing (10') + renforcement musculaire + assouplissements

r= récupération entre répétition

R= récupération entre série

AS10 : Allure visée sur 10 kms entre 85% et 90% de la VMA

AS21 : Allure visée sur Semi-Marathon entre 80% et 85% de la VMA

AS42 : Allure visée sur Marathon entre 75% et 80% de la VMA