

Semaine n°1	Du 2 au 8 août			GENERAL			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Renforcement musculaire		EF	
Type		VMA intensive		AU CHOIX DE THEO		FOOTING	
Contenu		AU CHOIX DE THEO		Escaliers ou squats+sprints		LIBRE dont 5km allure seuil	
						1h45 à <70%	

Semaine n°2	Du 9 au 15 août			SPECIFIQUE / GENERAL				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Allure spécifique	Variation d'allure		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Séance spécifique <u>sur route</u>	Fartlek sur sol varié		Footing sur route	
Contenu		<p><i>1 bloc de :</i> <i>9 x 1' ou 9 x 300m</i> <i>à 100%</i></p> <p><i>r = 45'' à 50%</i></p> <p><i>Stéphane</i> <i>10 km</i></p>		<p><i>4 x 1000m</i> <i>à 85-90% (allure 10km)</i></p> <p><i>R = 1'30</i></p>	<p><i>2 x (1'30 – 2' – 2'30 – [2'30] – 2' – 1'30) à 90-95%</i> <i>r = 1' à 50%</i> <i>R = 3'</i></p>		<p><i>1h15 à <70%</i></p> <p><i>2h à <70%</i></p>	

Semaine n°3	Du 16 au 22 août			SPECIFIQUE / GENERAL				
	Lundi	Mardi	Merc redi	Jeudi	jeudi	Vendre di	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Allure spécifique	Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		VMA en pré-fatigue		Seuil <u>sur route</u>	VMA mixte décroscendo		Footing sur route	
Contenu		<p><i>2 x 7 (30'' chaise + 30'' côte + 30'' fentes) r en descente R = 2'30</i></p> <p>Stéphane 10 km</p>		<p><i>1 x 2000m 1 x 1000m 1 x 2000m à 85-90% R = 1'15</i></p> <p><i>1 x 3000m – R = 2' 1 x 4000m – R = 2'30 1 x 3000m à 75%</i></p>	<p>3' / 2'30 / 2' / 1'30 / 1' / 30'' de 95 à 105 %</p> <p>r = de 1'30 à 30'' à 50%</p>		<p>1h30 à <70%</p> <p>2h15 à <70%</p>	

Semaine n°4	Du 23 au 29 août			SPECIFIQUE / GENERAL				
	Lundi	Mardi	Merc redi	Jeudi	jeudi	Vendre di	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Allure spécifique	Rappel d'allures		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Seuil <u>sur route</u>	seuil		Footing sur route	
Contenu		<p><i>1 x 7' (30" x 30")</i> <i>1 x 7' (45" x 30")</i> <i>1 x 7' (1' x 30")</i> à 100-105% R = 3'</p> <p>Stéphane 10 km</p>		<p><i>1 x 1000m</i> <i>1 x 3000m</i> <i>1 x 2000m</i> à 85-90% R = 1'</p> <p><i>1 x 5000m – R = 2'30</i> <i>1 x 4000m – R = 2'</i> <i>1 x 3000m</i> à 75%</p>	<p>3 x 8' (allure 50'-1h)</p> <p>R = 3'</p>		<p>1h15 à <70%</p> <p>2h30 à <70%</p>	

Semaine n°5	Du 30 août au 5 septembre			SPECIFIQUE / GENERAL				
	Lundi	Mardi	Merc redi	Jeudi	jeudi	Vendre di	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Allure spécifique relâchement	Rappel d'allures			<i>COURSE</i>
Type		VMA ascensionnelle		Seuil <u>sur route</u> footing + lignes droites	train			<i>10 KM ROUTE</i>
Contenu		<i>Côtes en navette :</i> <i>2 x 8 (30" x 20")</i> <i>R = 2'30</i> Stéphane 10 km		<i>1 x 10 000m</i> <i>à allure marathon</i> <i>30' de footing à <70%</i> <i>+ 5 lignes droites</i> <i>(accélération progressive</i> <i>sur 100m)</i>	3 x 5' en relais de meneurs d'allure R = 3'			<i>NOCTURNE DE</i> <i>BRESSUIRE</i> <i>4 SEPTEMBRE 2021</i>