

Semaine n°2	Du 21 au 27 juin			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Entretien de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes		VMA mixte decrescendo		Footing	
Contenu		<i>6 à 8 x 170m côte (côte de Saint Paul) r en descente</i>		<i>3' / 2'30 / 2' / 1'30 / 1' / 30" de 95 à 105 % VMA (voie verte) r = 45" à 60% VMA</i>		LIBRE	

Semaine n°3	Du 28 juin au 4 juillet			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		VMA ascensionnelle		Rappel d'allures		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en navette		Seuil		Footing	
Contenu		<i>3 x 7 (30" x 30") en navette (dans Parthenay) R = 2'30</i>		<i>3 x 8' allure seuil (en nature – voire verte?) R = 3'</i>		LIBRE	

Semaine n°4	Du 5 au 11 juillet			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Entretien de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		PPG		VMA mixte		Footing	
Contenu		<i>Circuit training</i>		<p><i>5 x (2' x 2') à 90-95%</i> + <i>5 x (30" x 30") à 100-105%</i></p> <p><i>(Parc de Châtillon)</i></p>		LIBRE	

Semaine n°1	Du 12 au 18 juillet			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		VMA ascensionnelle		Rappel d'allures		Endurance fondamentale	
Type		Côtes + plat		Seuil		Footing	
Contenu		<p><i>2 x (6 x 150m [50% côte + 50% plat])</i> <i>(devant le lycée des Grippeaux)</i></p> <p><i>r en descendant</i> <i>R = 2'</i></p>		<p><i>1 x 20' allure seuil</i> <i>(en nature – voire verte?)</i></p>		LIBRE	

Semaine n°2	Du 19 au 25 juillet			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renfo + VMA ascensionnelle		Entretien de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en pré-fatigue progressive		VMA extensive		Footing	
Contenu		<p><i>Jerk en côtes :</i></p> <p><i>2 ou 3 x (3 séries successives de 3 montées de 30" + descentes)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ère série : descente tranquille - 2ème série : descente plus vite - 3ème série : descente rapide <p><i>(rue du Porteau Rouge)</i></p> <p><i>R = 2'30</i></p>		<p><i>Bike n' run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' d'échauffement : alternance vélo course toutes les 5' - 30' : alternance vélo/course toutes les 3' avec course à pied à 90-95 % VMA - 10' de retour au calme : alternance vélo/course toutes les 5' <p><i>(voie verte)</i></p>		LIBRE	

Semaine n°3	Du 26 juillet au 1er août			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement en pré-fatigue		Entretien de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Seuil + côtes		Fartlek		Footing	
Contenu		<i>10' allure seuil + 2 x 6' ou 7' de côtes (base de loisirs)</i>		<i>2 x 5 (1' x 1') (parc de Châtillon) R = 2'30</i>		LIBRE	

Semaine n°4	Du 2 au 8 août			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Relâchement		Relâchement		Relâchement	
Type		L	I	B	R	E	
Contenu		<i>À la sensation</i>		<i>À la sensation</i>		<i>À la sensation</i>	

Semaine n°	Du 9 au 15 août			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Relâchement		Relâchement		Relâchement	
Type		L	I	B	R	E	
Contenu		<i>À la sensation</i>		<i>À la sensation</i>		<i>À la sensation</i>	