

Bonjour à tous. Voici le plan que je vous propose pour les 2 semaines à venir.

Je me tiens à votre disposition s'il y a le moindre problème. Mon adresse mail est : [thomas.leti@gmail.com](mailto:thomas.leti@gmail.com)

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine du 05 au 11/01	25' de footing puis 2x300m (98% VMA, r=40") +2x500m (96% VMA, r=1'15") +3x400m (97% VMA, r=1'); R=2'30" puis 2x800m (90-92% VMA, r=2') +2x1000m (85-90% VMA, r=2'30"); Footing cool 10'.	1h de footing sur terrain valloné en essayant de forcer dans les côtes, puis 6x80m rapide à la fin. Ce n'est pas du sprint, il faut s'appliquer à avoir une belle foulée. R= retour au départ en trottinant.	Footing 1h15' avec 2x10' au seuil; r=2'
Semaine du 12 au 18/01	25' de footing puis 1000-2000-1000-1500m (90,85,90,87% VMA); r=moitié temps de course, puis 10' de footing lent.	1h de footing sur terrain valloné. Finir avec 5x100m vite, r= retour au départ en trottinant.	Footing 1h20' avec 15' au seuil à partir de 50' de course.

→Sur les 30"-30" le but est de faire 30" à allure très rapide (100% VMA ou entre 95 et 100% de Fcmax) suivi de 30" de récupération en trottinant (même principe pour les 1'-1').

→La notation "r=" indique le temps de récupération qu'il y a entre 2 répétitions dans une série.

"R=" indique la récupération à prendre entre 2 séries.

→Le seuil est une allure rapide ou l'on n'est presque plus capable de parler. Cette allure se situe aux alentours de 80% de Fcmax.

Dans ces séances il faut bien veiller à garder une allure constante. Il faut se sentir fatigué mais en ayant le sentiment d'être capable d'en faire encore un peu plus.

Bon courage à tous!!