

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

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine du 19 au 25/01	20' de footing puis 6x200m (r=tps course, 100% VMA);R=2';6x200m (r=1', 110-115% VMA);R=2';3x400m (r=1', 96% VMA). 10' de footing lent.	1h de footing sur terrain vallonné avec accélération dans les côtes.	Footing 1h20' avec 20' au seuil
Semaine du 26 au 01/02	25' de footing puis 800m-1500m-2000m-1000m (92%-87%-85%-90%), r=moitié du temps de course. 10' de footing cool.	1h de footing sur terrain vallonné. Finir avec 8x60m vite, r= retour au départ en trottinant.	Footing 1h30' 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!!