

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 02 au 08/02	20' de footing puis 500m (97% VMA, r=1'30)+ 3x1000m (92 à 95% VMA, r=3'). 10' de footing lent.	1h de footing sur terrain vallonné avec accélération dans les côtes.	Footing 1h25' avec 20' au seuil
Semaine du 09 au 15/02	20' de footing puis 8x300m (98 à 100% VMA, r=tps course-10"); R=2'; 4x600m (95% VMA, r=1'20). 10' de footing cool.	1h de footing sur terrain vallonné. Finir avec 6x100m vite, r= retour au départ en trottinant.	Footing 1h35' avec 2x15' au seuil, r=2'.

→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!!