

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 12x400m à 97% VMA, r=Tps de course-20". 10' de footing lent.	1h de footing sur terrain valloné avec accélération dans les côtes.	Footing 1h30' avec 20' au seuil.
Semaine du 09 au 15/02	1h de footing sur terrain valloné. Finir avec 8x80m vite, r= retour au départ en trottinant.	20' de footing puis 5x1000m à 90% VMA, r=2'. 10' de footing cool.	Footing 1h40' avec 15'.

→ 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!!