

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 02 au 08/03	20' de footing puis 2x400m (100% VMA, r=Tps de course)+1000-1200-1000m ( 90-95% VMA, r=2'30)+2x300m (100% VMA, r=tps course). 10' de footing lent.	1h de footing sur terrain vallonné avec accélération dans les côtes.	Footing 1h40' avec 20' au seuil.
Semaine du 09 au 15/03	1h de footing avec 3x2000m allure semi, r=2'.	20' de footing puis 2x8X30"/30" à 100% VMA, R=3'. 10' de footing cool, puis 15' vite. Finir par 5 à 10 min de footing cool	Footing 1h20' à 1h30' avec 2x10' 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!!