

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 16 au 22/03	20' de footing puis 12x300m (r=tps course-10", 95% VMA)+5x400m (r=tps course-10", 95% VMA). 10' de footing cool.	1h de footing sur terrain vallonné avec accélération dans les côtes.	Footing 1h30' avec 2x15" au seuil, r=2'.
Semaine du 23 au 29/03	1h de footing avec 3000m-2000m- 1000m allure semi sur le 3000 et le 2000m et allure 10km sur le 1000m, r=2'.	20' de footing puis 10x30"/30" à 100% VMA. 10' de footing cool, puis 10' vite. Finir par 5 à 10 min de footing cool	Footing 1h30' avec 15' au seuil, r=2'+6x30"/30", r=2'+5' au seuil.

→ 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!!