

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 30 au 05/04	<u>Echauffement et récup par Pierre</u> <u>David</u> V5 (75% Fcmax)-C1 (85%)-V2 (60%)-C2 (85%)-V6 (70%)-V1 (90%)-C2 (60%)-V5 (4/65%-1/75%)-C1,5 (85%)	1h de footing sur terrain vallonné avec 3x8x30"/30", r=2'.	Footing 1h30' avec 3x8' au seuil, r=2'.
Semaine du 06 au 12/04	<u>Echauffement et récup par Pierre</u> <u>David</u> (V10 (5/70%-5/80%)-C3 (2/85%-1/70%)-V2 (65%))x2	20' de footing puis 3000-2000-3000-1000m allure semi et allure 10 km sur le 1000. 10 min de footing cool	Footing 1h30' avec 10' S-, 5' S+, 8' S-, 6' S+; r= 1'30"-2'-1'30" (S- = vitesse légèrement inférieure au seuil et S+ = vitesse légèrement supérieure 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.

→Pour les enchaînements V5=5km en vélo; C1=1km en course. Facile non...? ;-)

Bon courage à tous!!