

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 13 au 19/04	<p>Echauffement et récup par Pierre David</p> <p>V4 (résistance)-C1 (85-90%)-V2 (récup)-V2 (VMA)-V6 (2/récup-4/seuil)-C0,5 (récup)-C2 (85%)-V6 (2/récup-2/résist-2/VMA)-C2 (0,4/95%-0,6/résistance-0,3/récup-0,4/95%0,3/100%)</p>	<p>1h de footing sur terrain vallonné avec 15x30"/30"</p>	<p>Footing 1h30' avec 10'-5'-12' au seuil, r=2'.</p>
Semaine du 20 au 26/04	<p>Echauffement et récup par Pierre David</p> <p>(V10 (4/Seuil-2/récup-2/résistance-2/VMA)-C3 (1/60%-0,5/95%-0,3/récup-1,2/85-90%)-V2 (récup))x2 ou 3</p>	<p>20' de footing puis 3x3000 allure semi, r=2'. 10 min de footing cool</p>	<p>Footing 1h30' avec 10' S-, 5' S, 5' S+ tout enchaîné (S- = vitesse légèrement inférieure au seuil et S+ = vitesse légèrement supérieure au seuil).</p>

→ 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. Résistance=vitesse légèrement inférieure au seuil.

→ Aux personnes faisant le semi ou le marathon: Faire une dernière séance de 10-12x30"/30" le mardi ou mercredi et ne plus rien faire après!!

Il faut privilégier la fraîcheur!! Ne faire que 2 footings cools la semaine d'après.

Bon courage à tous!!