

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 27 au 03/05	Echauffement et récup par Pierre David (V4 (seuil)-C1 (seuil+)-V2(récup))x3 pour ceux qui font le test et 5 pour les autres.	Test VMA (penser au cardio!) Ou 1h de footing sur terrain vallonné avec 10x30"/30"+5' au seuil	Footing 1h30' avec 15'-10'-5' au seuil, r=2'.
Semaine du 04 au 10/05	Echauffement et récup par Pierre David V6 (résistance)-C2 (85%)- V4(2/récup-2/seuil)-C1 (0,4/récup-0,6/95%)-V4(1/récup-3/VMA)-C2 (0,6/récup-0,4/VMA-1/seuil)-V4 (résistance)-C1 (0,5/récup-0,3/vite 0,2/à fond)	20' de footing puis 6x30"/30"+3x1000 allure 10km, r=2'+6x30"/30". R=3'. 10 min de footing cool	Footing 1h30' avec 6x5' légèrement plus vite que le seuil, r=1'30.

→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.

Bon courage à tous!!