

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 11 au 17/05	Echauffement et récup par Pierre David (V6 (seuil)-C1 (résistance)- V2(récup))x4.	1h de footing avec 5x15"/15"+8x30"/30"	Footing 1h30' avec 2x10' au seuil, r=2'.
Semaine du 18 au 24/05	Echauffement et récup par Pierre David C0,3(VMA)-V6(seuil)-C0,4(récup)- V4(3,5/résistance+0,5/VMA)- C1(85%)-V4(2/récup+2/résistance)- C1(0,4/VMA+0,2/récup+0,4/VMA)- V6(0,5/récup+3x1/VMA- 0,5/récup+1/seuil)- C2(0,5/récup+1,5/85%)	20' de footing puis 5x30"/30",r=1'+ 1000-1500m allure 10km, r=2'+4x1'/30" (1' vite et 30" de récup). 10 min de footing cool	Footing 1h30' avec 3'-5'-8'- 10'-5' au 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!!