

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 25 au 31/05	Echauffement et récup par Pierre David V4 (seuil)-C1 (résistance)- V4(1/récup+1/cool+2/VMA)- C0,5(récup))x3	1h de footing avec 10x15"/15"+6x30"/30"	Footing 1h30' avec 15'
Semaine du 01 au 07/06	Echauffement et récup par Pierre David V4(2/résistance+2/seuil)- C1(0,4/récup-0,6/VMA)- V6(1/récup-2/VMA-0,5/récup- 1/résistance-1,5/seuil)- C2(0,5/récup-1,5/85%)- V6(1/récup-1/résistance-3/seuil- 1/VMA)-C2(0,3/VMA-0,7/seuil- 0,6/récup-0,4/VMA)-V4(1/récup- 2/seuil-1/VMA)	20' de footing puis 6x30"/30",R=1'+ 3x1500m allure 10 km, r=3'. 10 min de footing cool	Footing 1h30' avec 10'-5'- 12'-5' au seuil, r=2'

→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!!