

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 08 au 14/06	<p><u>Echauffement et récup par Pierre David</u> (V4(seuil)-C1(0,5/VMA+0,5/résistance)-V4(2/résistance douce+2/VMA)-C0,5(récup))x3.</p>	1h de footing avec 10x30"/30"	Footing 1h30' avec 15' au seuil, R=2'+5' seuil +.
Semaine du 15 au 21/06	<p><u>Echauffement et récup par Pierre David</u> C0,3(VMA)-V4(seuil)-C0,3(récup)-V4(3,5/résistance+0,5/VMA)-C0,6(90%)-V4(2/récup+2/seuil)-C0,8(0,3/VMA+0,2/récup+0,3/VM A)-V6(1/récup+3/85%+1/récup+1/seuil)-C1,5(0,5/récup+0,8/85%+0,2/VM A)</p>	<p>20' de footing puis 6x15"/15", r=1'+4x1000 allure 10km, r=1'40"+4x30"/30". 10 min de footing cool</p>	Footing 1h30' avec 2x8' 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!!