

Bonjour à tous. S'il y a le moindre problème, mon adresse mail est : thomas.leti@gmail.com

Pour les gens qui vont à Nice, l'objectif principal est de faire du jus donc aucun effort fatiguant n'est recommandé!!

| | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 |
|---------------------------|---|---|--|
| Semaine du 22 au 28/06 | Echauffement et récup par Pierre David (V4 (2/résistance+1/seuil+1/VMA)-C1 (résistance)-V4(1/récup+1/cool+2/seuil)- C2,5(0,5/VMA+0,5/cool+1/VMA+0,5/récup)) x3 | 1h de footing avec 2x8x15"/15" | Footing 1h10' avec 20' |
| Semaine du 29 au 05/07 | Echauffement et récup par Pierre David V6(2/résist+4/seuil)-C1(0,5/VMA+0,5/résist)- V4(1/récup+2/résist+1/VMA)- C3(0,4/VMA+0,6/récup+2/85%)- V6(2/seuil+1/récup+3/seuil+)- C4(2/seuil+0,4/récup+0,6/90%+1/90%) | 20' de footing puis 8x15"/15",R=1'+ 2x800m, r=1'30'+2x1000m, r=2', allure 10 km. 10 min de footing cool | Footing 1h20' avec 2x12' de 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!!