

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 14/12	30' de footing puis 10x1' vite (95 à 100% Fcmax), r=30"; Footing cool 15'	25' de footing puis 3'-4'-5'-3' à environ 90% Fcmax; r=1'30-1'45-2' puis 10' de footing lent	Footing 1h avec 20' au seuil
Semaine du 15 au 21/12	25' de footing puis 3x800m (88-93% VMA; r=1'30) + 2x1000m (85-90% VMA; r=2') + 400m (aux sensations) puis 10' de footing lent	25' de footing puis 6x30"/30" si corrida ou 5x1000m allure 10km; r= 1'20 puis 10' de footing lent	Corrida de Metz-Tessy Ou Footing 1h avec 5'-10'-8' 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.

Attention: les footing longs ne doivent pas être entrepris maintenant. Ils seront progressivement introduits dès le début de l'année!

Bon courage à tous!!