

Bonjour à tous. Voici le plan que je vous propose pour les 2 semaines à venir.

Bon courage à tous!!

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 27 au 02/11	25' de footing puis 3'-4'-5'-3'-2'; r=1/2 tps course; Entre 95 et 100% Fcmax; puis 10' de footing lent	25' de footing puis 800m-2x1000m-1200m- 1000m en VS; r=1'20-1'40-1'40-1'50; 10' de footing cool	Footing 1h avec 7'-8'-7' au seuil; r=2'
Semaine du 03 au 09/11	25' de footing puis 8x300m (98% VMA) (r=45")+8x200m (105-110% VMA) (r=1'); R=2'30; 10' de footing cool	25' de footing puis 2x1000m-2x1500m-1000m en VS; r=1'30-1'30-1'50-1'50; puis 10' de footing lent	Footing 1h avec 2x12' au seuil; r=3'

→ 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.

→ La VS correspond à l'allure à laquelle vous voulez courir en compétition. Ici il s'agit donc de faire la séance à l'allure à laquelle vous souhaiteriez faire le 10km d'Annemasse.