

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](mailto:thomas.leti@gmail.com)

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine du 10 au 16/11	800m-1500m-800m-1000m; Allures: 92%-85%-92%-88%; r=1'30-2'10-1'30	2000m-2x1500m-1000m allure 10 km; r=2'-1'40-1'40	Footing 1h avec 18' au seuil
Semaine du 17 au 23/11	25' de footing puis 3x500m(r=1'15)+3x800m(r=1'40)+2x600m(r=1'30); Allure: 500m=95% VMA, 800m=90% VMA, 600m=93% VMA; 10' de footing cool <u>Ceux qui font Annemasse ne feront pas les 600m</u>	Footing 45' cool avec 6x30" 30" si Annemasse Ou 800m-1000m-1200m-1000m; Allures: 92%-88%-85%-88% VMA; r=1'30-1'45-2'	<u>10 km d'Annemasse ou 1h de footing avec 20' au seuil</u>

→ Sur les 30"-30" le but est de faire 30" à allure très rapide (100% VMA ou entre 95 et 100% de F<sub>cm</sub>) 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 F<sub>cm</sub>.

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.