

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 24 au 30/11	Footing 45' cool pour ceux qui ont fait Annemasse Ou 1h de footing avec 10x1' d'effort, 45" de repos à 98% VMA.	600m+4x800m+1000m allure 10km -3" au kil. R=1'20-4x1'30	Footing 1h avec 10'+12' au seuil; r=2'
Semaine du 01 au 07/12	25' de footing puis 3x1000m (r=1'30)+ 6x400m (r=1'10); allure 90%-96% VMA; 10' de footing cool	Footing 45' cool avec 6x30"-30" si Seynod Ou 25' de footing puis 6x300m à fond récup 2'30". 10' de récup cool.	Footing 1h avec 15'+10' au seuil; r=2' Ou Relais de Seynod

→ 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.