

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 29/09 au 05/10	25' de footing puis 2x8 ou 10x30"-30"; R=2' puis 10' de footing lent	25' de footing puis 2'-3'-4'-3' rapide (90% Fcmax); r=1'-1'30-2' puis 10' de footing lent	Footing 1h avec 6'-8'- 5' au seuil; r=1'30-2'
Semaine du 06 au 12/10	25' de footing puis 8x30"-30"R=2' + 5x1'-1' puis 10' de footing lent	25' de footing puis 5'-3'-2'-3' rapide (90% Fcmax); r=2'-1'30-1' puis 10' de footing lent	Footing 1h avec 15' au seuil

→ 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.

Bon courage à tous!!