

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 22 au 28/12	25' de footing puis 10x300m (98 à 100% VMA), r=45"; Footing cool 10'	25' de footing puis 1000m-2000m-1000m-500m allure 10km et le 500m à 95% VMA; r=moitié temps de course puis 10' de footing lent	Footing 1h avec 2x12' au seuil; r=2'
Semaine du 29 au 04/01	25' de footing puis 500-600-800-1200-800-500m (95,93,90,87% VMA); r=moitié temps de course, puis 10' de footing lent	25' de footing puis 12x1' vite/30" lent, puis 10' de footing lent	Footing 1h10' avec 20' 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.

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

Bon courage à tous!! **Et bonnes fêtes de fin d'année!!!**