

Programme 4 séances / semaine

S'entraîner et Performer



Semaine 1:

Cycle 1 : début en douceur

	VMA courte 3 x 8 x (30s - 30s)	1h30 de footing sur terrain plat		1h30 avec 15min à 80-85%cardio	2h de footing sur terrain vallonné	repos
--	--------------------------------	----------------------------------	--	--------------------------------	------------------------------------	-------

Semaine 2:

Cycle 1 : on augmente les durées

	VMA 6x (4min - repos 2min) à 90% cardio	1h30 de footing sur terrain plat		VMA 4x (8min - 3min) à 85% cardio	2h30 de footing sur terrain vallonné	repos
--	---	----------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------

Semaine 3:

Cycle 1 : première rando course

	VMA courte 3 x 8 x (45s - 30s)	1h30 de footing sur terrain vallonné		VMA 3x (10min - 2min30) à 85% cardio	rando course 4h	repos
--	--------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------	-------

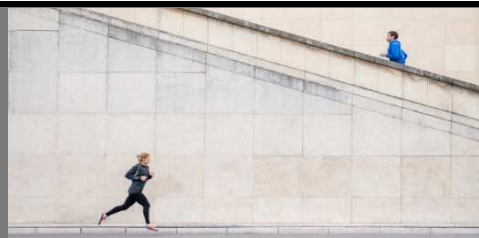
Semaine 4:

Semaine de récupération

	1h de footing		1h de footing sur terrain plat		1h15 de footing sur terrain vallonné	repos
--	---------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------------	-------

Programme 4 séances / semaine

S'entraîner et Performer



Semaine 5:

Cycle 2 : priorité à la durée

	VMA 2x 12x (30s - 30s)	1h30 de footing sur terrain plat		VMA 5x (6min - 2min30) à 85% cardio	3h de footing sur terrain vallonné	repos
--	------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-------

Semaine 6:

Cycle 2 : priorité au dynamisme

	1h de footing sur terrain vallonné	1h30 de footing sur terrain vallonné		VMA 15min 12min 10min à 85% cardio	1h15 de footing sur terrain vallonné	repos
--	------------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------------------	--------------------------------------	-------

Semaine 7:

Cycle 2 : travail de la durée

	VMA 7x (3min - 1min30) à 90% cardio	1h30 min de footing sur terrain plat		VMA 2x20min à 80-85% cardio	rando course 4h	repos
--	-------------------------------------	--------------------------------------	--	-----------------------------	-----------------	-------

Semaine 8:

Semaine de récupération

	1h de footing		1h de footing sur terrain plat		1h15 de footing sur terrain vallonné	repos
--	---------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------------	-------

Programme 4 séances / semaine
S'entraîner et Performer



Semaine 9:

Cycle 3 : dernier travail sur la durée

	VMA courte 15x (1min - 40s)	1h15 de footing sur terrain valloné		VMA 4x (10min - 2min30) à 85% cardio	2h30 de footing sur terrain valloné	repos
--	--------------------------------	---	--	--	---	-------

Semaine 10:

Cycle 3 : dernier travail dynamique

	VMA 4x (5min - 2 min) à 90% cardio	1h de footing sur terrain plat		VMA 3x (12min - 2min30) à 85% cardio	2h de footing sur terrain valloné	repos
--	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------

Semaine 11:

Semaine de récupération

1h de footing sur terrain plat		VMA 4x (6min - 2min30) à 85% cardio	1h de footing sur terrain valloné		1h30 de footing sur terrain valloné	repos
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------	--	---	-------

Semaine 12:

Régénération et Objectif.

VMA courte 10x (30s - 30s)		45min de footing		20 minutes de footing + 5 accélérations		Sortie Objectif
-------------------------------	--	------------------	--	---	--	-----------------