

Plan 10km IUT Niort 28/01/2018

Plan d'entraînement pour réaliser environ 49'12" - 49'14" aux 10 km de l'IUT le 28/01/2018.

Plan "express" sur 4 semaines et 3 entraînements/hebdo.

Du 01/01/2018 au 07/01/2018

Séance 1 : Récup 50'

Séance 2 : VMA Courte ; 2 séries de 6 X 30"/30" (30" à 100%/30" en récup) R°=3' entre séries

Séance 3 : Endurance ; 1h05'

Du 08/01/2018 au 14/01/2018

Séance 1 : VMA moyenne 6 X 2'/1'

Séance 2 : Récup 45'

Séance 3 : Endurance + Résistance - 1h10' dont 4km à 4'55"/km ou VAMEVAL + 40' en récup

Du 15/01/2018 au 21/01/2018

Séance 1 : Récup ; 50'

Séance 2 : VMA Courte ; 2 X (8x30"/30") R°=3'

Séance 3 : Endurance ; 1h10'

Du 22/01/2018 au 28/01/2018

Séance 1 : Récup ; 40'

Séance 2 : Résistance ; 2km à 4'55"/km

Séance 3 : Récup ; 20'

Compétition : 10KM DE L'IUT NIORT (49'12"-49'14") satisfait ou remboursé !!!!

Toutes les séances de VMA ou résistance seront précédées d'un échauffement de 25'.

DavPat

(membre de l'équipe de choc 12-14 Niort)

