



Plan d'entraînement allant du 11 septembre au 5 novembre 2017

Les séances d'endurance fondamentale se font à 65-75%FCM ou entre 65-70 %VMA

Correspondances approximatives entre VMA et FCM

95%VMA = 95 à 98% FCM__90%VMA = 90 à 95% FCM__85% VMA = 85 à 90% FCM
80% VMA = 80 à 85% FCM__75% VMA = 75 à 80% FCM__70% VMA = 70 à 75% FCM

Semaine 1 du 11 au 17 septembre

Mercredi : footing de 25 mn en endurance fondamentale + éducatifs + 2 séries de 8 fois 36 s d'effort – 36 s de récupération à 100%VMA, avec récupération de 3 mn entre les deux séries + footing 10 mn à 70% VMA

Vendredi : footing de 45 mn en endurance fondamentale

Dimanche : sortie longue de 1h10 en endurance fondamentale

Semaine 2 du 18 au 24 septembre

Mercredi : footing de 25 mn en endurance fondamentale + éducatifs + 2 séries de 8 fois 100 m en côte avec récupération en descente vers point de départ, avec récupération 3 mn entre les deux séries + footing 10 mn à 70% VMA

Vendredi: footing de 1h10 dont 40 mn en endurance fondamentale +2 fois 8 mn à 80% VMA avec une récupération de 3 mn entre chaque effort + footing 10 mn à 70% VMA

Dimanche : sortie longue de 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 3 du 25 septembre au 1^{er} octobre

Mercredi : footing de 30 mn en endurance fondamentale + 3 fois 6 mn à 85% VMA avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort + footing 10 mn à 70% VMA ou 45 mn en endurance fondamentale si test VMA

Jedi : test VMA sur piste du Rheu

Vendredi : footing de 1h10 dont 40 mn en endurance fondamentale + 2 fois 10 mn à 80% VMA avec une récupération de 2 mn entre chaque effort + footing 10 mn à 70% VMA ou repos si test VMA

Dimanche : sortie longue de 1h20 en endurance fondamentale

Semaine 4 du 2 au 8 octobre

Mercredi : footing de 10 mn en endurance fondamentale + série 1 renforcement musculaire + footing de 10 mn en endurance fondamentale + série 2 renforcement musculaire + footing de 10 mn en endurance fondamentale + série 3 renforcement musculaire + footing de 10 mn en endurance fondamentale

Vendredi : footing de 30 mn en endurance fondamentale + 2 séries de 6 fois 300 m à 100%VMA, avec une récupération de 60 s entre chaque 300 m et 3 mn entre les deux séries + 5 mn footing à 70% VMA

Dimanche : sortie longue de 1h20 en endurance fondamentale

Semaine 5 du 9 au 15 octobre

Mercredi : footing de 30 mn en endurance fondamentale + 3 fois 8 mn à 85% VMA sur parcours vallonné avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort + footing 10 mn à 70% VMA

Vendredi : footing de 1h15 dont 45 mn en endurance fondamentale + 20 mn à 75% VMA + 10 mn de footing à 70% VMA

Dimanche : sortie longue de 1h25 en endurance fondamentale

Semaine 6 du 16 au 22 octobre

Mercredi : footing de 25 mn en endurance fondamentale + 2 séries de 5 fois 400m à 95% VMA avec 1 mn20 de récupération entre les 400m et 3 mn entre les séries + 10 mn de footing à 70% VMA

Vendredi : footing de 30 mn en endurance fondamentale + 3 fois 10 mn à 85% VMA avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort + 10 mn de footing à 70% VMA

Dimanche : sortie longue de 1h25 en endurance fondamentale

Semaine 7 du 23 au 29 octobre

Mercredi : footing de 30 mn en endurance fondamentale + 2 séries de 10 fois 200 m à 100%VMA avec une récupération de 40 s entre chaque 200 m et 3 mn entre les deux séries + 5 mn de footing à 70% VMA

Vendredi : footing de 1h20 s'organisant ainsi : 35 mn en endurance fondamentale suivi de 3 fois 10 mn à 80% VMA avec une récupération de 2 mn entre les efforts + 10 mn de footing à 70% VMA

Dimanche : sortie longue de 1h25 en endurance fondamentale

Semaine 8 du 30 octobre au 5 novembre

Mercredi : footing de 25 mn en endurance fondamentale + 2 séries de 4 fois 500m à 95%VMA avec 1 mn20 de récupération entre les 500m et 3 mn entre les séries + 10 mn de footing à 70% VMA

Vendredi : footing de 45 mn en endurance fondamentale

Dimanche : sortie longue de 1h30 en endurance fondamentale