

Préparation générale

Semaine 1	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 2x8x30"/30" r3' 95-100% VMA + R 10'
Séance 2	REPOS ou Endurance 45min 65-70 % VMA + 15' PPG (gainage/abdos/pompes/chaise/fente...)
Séance 3	Echauffement de 20' à 30' puis 10 côtes en 30" r descente 1'30 R 10'
Séance 4	Endurance 1h 10 65-70% VMA

Semaine 2	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 2x7x45"/45" r3' 95%-100% VMA + R 10'
Séance 2	REPOS ou Endurance 50 min 65-70 % VMA + 20' PPG (gainage/abdos/pompes/chaise/fente...)
Séance 3	Echauffement de 20' à 30' puis 8 côtes en 45" r descente 2'15 R 10'
Séance 4	Endurance 1h 15 65-70% VMA

Semaine 3	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 2 x 6 x 1'/1' r3' 95-100% VMA + R 10'
Séance 2	REPOS ou Endurance 1 h 65-70 % VMA + 20' PPG (gainage/abdos/pompes/chaise/fente...)
Séance 3	Echauffement de 20' à 30' puis 6 côtes en 1' r descente 3' R 10'
Séance 4	Endurance 1h 20 65-70% VMA

Préparation spécifique

Semaine 4	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 6 x 800 (85-90% VMA) + R 10'
Séance 2	REPOS ou Footing 1h 65-70 % VMA
Séance 3	20 Ech + 1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000 (80-85% VMA) R 10'
Séance 4	Sortie longue de 1h 30 65-75% VMA
Semaine 5	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 6 x 1000 r1'30 (85-90% VMA) + R 10'
Séance 2	REPOS ou Footing 1h 65-70 % VMA + 15' PPG
Séance 3	20 Ech + 1500 + 2000 + 3000 + 1500 -r2'(80-85% VMA) R 10'

Séance 4	Sortie longue de 1h 40 65-75% VMA
Semaine 6	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 3 x (1000/ r1'/600) r2' (85-90% VMA) + R 10'
Séance 2	REPOS ou Footing 1h15 65-70 % VMA
Séance 3	20 Ech +2000 + 3000 + 2000 r2' (80-85% VMA)R 15'
Séance 4	Sortie longue de 1h 50 65-75% VMA
Semaine 7	Détail des séances
Séance 1	20 Ech + 4000 r 3'+ 3000 r 2' + 2000 (80-85% VMA)R 15'
Séance 2	REPOS ou Footing 1h00 65-70 % VMA + 15' PPG
Séance 3	Ech 20' + 3 x 10' allure semi r2' R 10'
Séance 4	Sortie longue de 1 h 30 65-75% VMA
Semaine 8	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 4 x (400 + 300 + 200)r tps d'effort + r2' (85-90% VMA) + R 10'
Séance 2	REPOS ou Footing 50' 65-70 % VMA
Séance 3	Ech 30' + 25' allure semi r2' R 10'
Séance 4	Sortie longue de 1h 15 65-75% VMA
Semaine 9	Détail des séances
Séance 1	25' Ech + 10 x 30"/30"(95-100% VMA) + R 10'
Séance 2	Footing 45' 65-70 % VMA
Séance 3	Semi de St Cancale St Malo