

	<i>Semaine 01</i>	<i>Semaine 02</i>	<i>Semaine 03</i>	<i>Semaine 04</i>
	4/1/2021	11/1/2021	18/1/2021	25/1/2021
LUNDI				
MARDI	footing	10 x 200 m r=30' VMA 100-105% Volume 2000m	2 x (20''+30''+40''+50''+1'+50''+40''+30''+20'') Récup équivalente VMA 100-105%	10 x 400 m r=50'' VMA 90-95% Volume 4000m
MERCREDI				
JEUDI	1' + 2' + 3' + 2' + 1' r=30'' VMA 95%	2 x 8 (30"x30") R=1' VMA 105-110%	10 x 300 m r=30'' VMA 100% Volume 3000m	en pyramide 2 x (20'' + 30'' + 40'' + 50''+1' +1'15'' +1'30'') r = équivalente VMA 100%
VENDREDI				
SAMEDI				Cross départemental LE TALLUD
DIMANCHE	Sortie Longue VMA 70% 1h	Sortie Longue VMA 70% 1h10	Sortie Longue VMA 70% 1h15	Sortie Longue VMA 70% 1h15

Si ajout d'une séance privilégier le footing

Libre de faire la sortie longue le samedi ou un autre jour (éviter le lendemain de fractionné)

Il est possible d'intégrer un travail d'allure au milieu de sa sortie longue Ex: 3 x 3 minutes AS10

Les séances seront précédées d'un échauffement (15') + travail des gammes + 4 accélérations sur 100m et se termineront par un footing (10') + renforcement musculaire + assouplissements