|  |
| --- |
|   |
| **DATE** | **ACTIVITE** | **VITESSE**  |
| **Semaine 1**Mercredi 22 mai | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (200m r30s – 300m r40s – 400m r50s – 500m r1’20 – 400m r50s – 300m r3’)10’ footing récup  | 12 12 11,8 11,8 11,8 12 |
| Vendredi 24 | 30’ footing4 \* 100m r20s3 \* 600m r1,303 \* 800m r2’10’ footing récup |  |
| Samedi 25 mai | Footing 30’4 \* 1000m r4’10’ footing récup | 11 |
| Dimanche 26 mai | 1h45 footing terrain vallonné |  |
| **Semaine 2**mercredi 29 mai | 30’ footing4 \* 100m r20s7 \* (200m r30s - 400m r1,30)10’ footing récup | 12 |
| Vendredi 31 mai | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* 800m r2’3 \* 1000m r2’10’ footing récup |  |
| samedi | 30’ footing2 \* 1000m r2’302 \* 1200m r2’4510’ footing récup |  |
| dimanche | 50’ footing terrain valloné2 \* 3 \* cote de 300m rapide, récup descente et 3’ entre séries  |  |
| **Semaine 3**Lundi 4 juin | 30’ footing4 \* 100m r20s6 \* (300m r40s – 400m r1’20)10’ footing récup |  |
| mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s800m r2’ – 2 \* 1200m r2’30 – 1400m10’ footing récup |  |
| samedi | 30’ footing terrain vallonné1000m r2’ – 2000m sur terrain vallonné |  |
| Dimanche | 2h00 footing terrain valloné avec accélérations  |  |
| **Semaine 4**Lundi 11 juin | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (5 \* 400m) R1’ et 1’30 entre les séries10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s600m R1’ – 800m r1’30 - 3 \* 1000m R2’10’ footing récup  | 12 – 11,5 – 11  |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing3 \* 2000m R4’10’ footing récup | 10,5 |
| Dimanche | noisiel 40’ footing6 \* 1ere cote rapide (200m)récup descente40’ footing |  |
| **Semaine 5**Lundi 18 juin | 30’ footing4 \* 100m r202 \* (8 \* 300m R 100m trottiné) r4’ entre séries 10’ récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s5 \* 1200m r3’ 10’ footing récup | 11  |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing2 \* 3000m10’ footing récup | 10,5 |
| Dimanche | La brosse 50’ footing 2 \* 4 2ère cote (en macadam) inclus la route en haut a droite récup descente40’ footing  |  |
| **semaine 6**lundi 25 juin | 30’ footing4 \* 100m r20s4 \* 300m r40s et 1’30 après 4e 4 \* 400m r50s et 1’30 apres 4e4 \* 500m r1’3010’ footing récup | 121212 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* 1400m R3’- 2400m10’ footing récup | 11 10,5  |
| Jeudi | 1h20 footing avec accélérations ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing1000m R2’ – 4000m R6’ – 2000m 15’ footing récup | 11 – 10,5  |
| Dimanche | 50’ footing terrain vallonné2 \* 4 cote de 700m, rapide, récup descente et 3’ entre série40’ footing |  |
|  **semaine 7**lundi 1 juillet | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (6 \* 400m R1’ et 3’ entre les séries)10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (1200m R2’ – 1600m R3’)10’ footing récup | 11 10,5  |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + ppg/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing2000m R3’ – 4000m R5’ – 2000m 10’ footing récup | 10,5  |
| dimanche | La brosse 2h20 footing terrain varié |  |
| **semaine 8**lundi 8 juillet | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (5\* 500m R1’ et 3’ entre les séries)10’ footing récup  | 12 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s3 \* 5000m R5’10’ footing récup | 10,2 |
| Jeudi | 1h00 footing cool |  |
| Samedi | 30’ footing3 \* 2000m r5’20’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | Noisiel 1h00 footing6 \* boucle montée seconde cote jusqu’à intersection, descendre par la troisième, retour au depart, récup 4’ toutes les 2 boucles1h00 footing |  |
| **semaine 9**lundi 15 juillet | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (4 \* (300m r50s – 400m r1’)) r2’ entre les séries10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing2000m r3’ 3 \* 1000m r2’10’ footing récup | 10,5 11 |
| Jeudi | 1h footing  |  |
| Samedi | 30’ footing3000m r4’ – 4000m10’ footing récup |  |
| dimanche | Footing 3h00 terrains variés |   |
| **semaine 10**lundi 22 juillet | 30’ footing4 \* 100m r20s5 \* (200m r30s – 400m r50s – 500m r2’30)10’ footing récup | 12,5 |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* 3000m R 5’10’ footing récup | 10,5 |
| Jeudi | 30’ footing + PPG/Gainage |  |
| Samedi | 30’ footing3 \* 2000’ R4’10’ footing récup | 10,5  |
| dimanche | Footing avec dénivellé 2h50 dont 4 cote de 1300m  |  |
| **semaine 11**lundi 29 juillet | 30’ footing4 \* 100m r20s2 \* (4 \* 600m r100m trottiné et 4’ entre les série)10’ footing récup |  |
| Mercredi | 30’ footing4 \* 100m r20s2000m R4’ – 1200m R3’ - 1000m R2’ – 800m10’ footing récup | 10,5 – 11 - 11 – 12 |
| Jeudi | 1h00 footing cool |  |
| Samedi | 30’ footing2000m – 3000m 10’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | 2h00 footing plat |  |
| **semaine 12**lundi 5 aout | 1h00 footing cool terrain plat |  |
| Mercredi | 1h00 footing terrainplat  |  |
| Vendredi | 30’ footing cool6 \* 20s/20s5’ footing récup |  |
| Samedi 10/aout | marathon  |  |

Temps 4h10 soit une vitesse moyenne de 10,1 km/h et 5’55 par km

>>> lors des séances les 4 \* 100m sont là pour échauffer les muscles et augmenter le rythme cardiaque donc pas à fond