

## PROGRAMME ENTRAÎNEMENT-TYPE DU 07 NOVEMBRE AU 21 DECEMBRE

### Préparation de la saison 2016 : vitesse (VMA) et maintien de la vitesse (seuil)

---

	<i><b>Lundi : seuil+/seuil</b></i>	<i><b>Mercredi: VMA</b></i>
Du 7 au 9 nov	Footing 20' – 2X3x700m – PPG	Échaufft à theme -5 LD -2X10X30''-30'' - gainage
Du 14 au 16 nov	Footing 20' – 4X1050m (3 tours) – idem	Échaufft à theme -5 LD -2X10X45'' - gainage
Du 21 au 23 nov	Footing 20' – 2 ou 3X2100m	Échaufft à theme -5 LD -2*8*1' - gainage
Du 28 au 30 nov	Footing 20' – 1X3150m + 1X2100m (6 tours) – idem	Échaufft à theme - 5 LD -ateliers haies – gainage
Du 5 au 7 dec	Footing 20' – 4X1050m (3 tours) – idem	Échaufft à theme -5 LD -pyramide (30''-1'-1'30''- 2')
Du 12 au 14 dec	Footing 20' – 2X3x700m – PPG	Échaufft-5 LD -2*6*1'30 -gainage
Du 19 au 21 dec	Test VMA (entre le 7/11 et le 19/11)	Échaufft à theme -5 LD -2X10X30''-30''

LD : Lignes Droites (80-100m) en accélération progressive pour préparer les fractionnés

Seuil : 85% de la VMA ; seuil+ : 90% de la VMA

Le nombre de série est à l'appréciation de chacun.

Planning prévisionnel soumis à modifications selon imprévus (pluie, invitation de coureur ou autres).

Le samedi matin est réservé aux sorties plus longues en groupes de niveau.