

PLAN D'ENTRAINEMENT - JANVIER-FEVRIER 2017 - JEAN-LOUIS

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 1	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 02/01/17 au 08/01/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=40' D=6km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11,00	100-200-100-200-100m	footing 65-70% VMA	T= 50' K=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11,00	200-100-200-100-200m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 2	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 09/01/17 au 15/01/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11,00	300-400-300-400-300m	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11,00	400-300-400-300-400m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 3	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 16/01/17 au 22/01/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11,50	350-700-350-700m	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11,50	700-350-700-350m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 4	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 23/01/17 au 29/01/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11,50	10x200m	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11,50	10x100m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		

PLAN D'ENTRAINEMENT - JANVIER-FEVRIER 2017 - JEAN-LOUIS

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 5	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 30/01/17 au 05/02/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	12,00	300-400-300-400-300m	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	12,00	400-300-400-300-400m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 6	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 06/02/17 au 12/02/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés longs 80-85% VMA	4x1000m	fractionnés série 1	14-15	2x(10x100)m	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	14-15	2x(10x100)m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 7	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 13/01/17 au 19/01/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	12-13	350-700-350-700m	footing 65-70% VMA long	T= 85' D=14km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	12-13	700-350-700-350m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 8	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 20/02/17 au 26/02/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés longs 80-85% VMA	5x700m	fractionnés série 1	12.5-13.5	200-300-200-300-200-300m	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	12.5-13.5	300-200-300-200-300-200m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		