

PLAN D'ENTRAINEMENT - MARS-AVRIL 2017 - JEAN-LOUIS

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 9	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 26/02/17 au 05/03/17	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	11-13	1x(10x100m)+(5x200m)	footing 65-70% VMA	T= 50' K=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	10x100m	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 10	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 06/03/17 au 12/03/17	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	11-13	(5x350m)	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(5x350m)	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 11	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 13/03/17 au 19/03/17	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	11-13	(3x700m)	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(3x700m)	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		
semaine 12	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 20/03/17 au 26/03/17	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	11-13	(2x1000m)	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + etirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(2x1000m)	etirements	T=5'
			étirements		T=5'		

PLAN D'ENTRAINEMENT - MARS-AVRIL 2017 - JEAN-LOUIS

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 13	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 27/03/17 au 02/04/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés côte	10x(30"x30")	fractionnés série 1	11-13	2x7min.	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
		10x(30"x30")	fractionnés série 2	11-13	10x(30"x30")		
	étirements	T=10'	étirements		T=5'		
semaine 14	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 03/04/17 au 09/04/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés 80-85% VMA	10x(1minx30")	fractionnés série 1	11-13	4x5min.	footing 65-70% VMA sortie longue ou travail spécifique côte	T= 50' D=8km
		10x(1minx30")	fractionnés série 2	11-13	5x(30"x30")		
	étirements	T=10'	étirements		T=5'		
semaine 15	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 10/04/17 au 16/04/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés côte	10x(1minx30")	fractionnés série 1	11-13	1x4min-1x2min - 1x4min	footing 65-70% VMA long	T= 85' D=14km
		10x(1minx30")	fractionnés série 2	11-13	1x2min-1x4min - 1x2min		
	étirements	T=10'	étirements		T=5'		
semaine 16	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 17/04/17 au 23/04/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	fractionnés 80-85% VMA	6x3min.	fractionnés série 1	12.5-13.5	2x(1x2min-1x1min - 1x2min)	footing 65-70% VMA sortie longue ou travail spécifique côte	T= 50' D=8km
		gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	12.5-13.5		
	étirements		étirements		T=5'		