

PLAN D'ENTRAINEMENT -ETOILES DU 8 - SEPTEMBRE 2013

Confirmés - 4 séances par semaine

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>Repos</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 1 02 au 08 Sept	REPOS	<u>10 km :</u> 8 x 600m à 88% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 10 x 600m à 83% VMA - R : 1'15 trot	50min-1h allure 1	REPOS	10 x 200m à 100% VMA R : 1min10 trot	REPOS	Echauffement 30min allure2 + 15min à 80% VMA + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>Repos</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 2 09 au 15 Sept	REPOS	<u>10 km :</u> 6 x 800m à 88% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 8 x 800m à 83% VMA - R : 1'30 trot	1h-1h10 allure 1	REPOS	2x (6x250m) à 100% VMA R : 150m trot Et 3min trot	REPOS	Echauffement 30min allure2 + 2x10min à 80% VMA R : 5min trot + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>Repos</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 3 16 au 22 Sept	REPOS	<u>10 km :</u> 5 x 1000m à 88% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 7 x 1000m à 83% VMA - R : 1'30 trot	1h10 allure 1	REPOS	10 x 300m à 100% VMA R : 1min20 trot	REPOS	Echauffement 30min allure2 + 2x12min à 80% VMA R : 5min trot + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>Repos</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 4 23 au 29 Sept (Régénération)	REPOS	<u>10 km :</u> 4 x 1200m à 88% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 5 x 1200m à 83% VMA - R : 1'30 trot	45min allure 1	REPOS	15 x 150m à 100% VMA R : 50 sec trot	REPOS	Echauffement 30min allure2 + 15min à 80% VMA + 30min allure 2

NB : Allure 1 - 55 à 65% VMA / Allure 2 : 65 à 75% VMA

Les footings doivent être courus en restant dans les zones de confort en terme de ressenti