

PLAN D'ENTRAINEMENT -ETOILES DU 8 - SEPTEMBRE 2013

Débutants - 3 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>Repos</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> 6 x 600m à 85% VMA - R:1'45 trot <u>21 km :</u> 8 x 600m à 80% VMA - R : 1'15 trot	REPOS	REPOS	2x (4 x 200m) à 95- 100% VMA R : 1min15 trot Et 3min trot	REPOS	1h10 allure 1
	<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>Repos</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> 5 x 800m à 85% VMA - R:2' trot <u>21 km :</u> 6 x 800m à 80% VMA - R : 1'30 trot	REPOS	REPOS	2x (5x250m) à 95-100% VMA R : 150m trot Et 3min trot	REPOS	1h15 allure 1
	<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>Repos</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 85% VMA - R:2'00 trot <u>21 km :</u> 6 x 1000m à 80% VMA - R : 1'30 trot	REPOS	REPOS	2x(4 x 300m) à 95% VMA R : 1min30 trot et 3min trot	REPOS	1h20 allure 1
	<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>Repos</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 85% VMA - R:2' trot <u>21 km :</u> 5 x 1200m à 80% VMA - R : 1'30 trot	REPOS	REPOS	10 x 150m à 100% VMA R : 1min trot	REPOS	1h10 allure 1

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