

INFORMATIONS GENERALES

Vous trouverez sur ce blog le plan général des **étoiles du 8ème**, quatrième saison !

Les plans sont cette année axés sur un objectif, finalité de la prépa, réunissant en général un grand contingent d'étoiles du 8ème. (20 km de Paris, Semi-Marathon de Boulogne, Corrida d'Issy les Moulineaux..)
Les coureurs ayant un objectif différent peuvent se calquer sur cette prépa et des ajustements seront faits au fur et à mesure.

Des plans personnalisés sont faits sur demande ainsi que des plans marathon.

Chaque séance du mardi/vendredi est précédée d'un échauffement constitué de 30' de footing (60-65 %VMA) + étirements + 3 lignes droites.

Un footing de régénération de 10' au moins (55-60% VMA) termine la séance.

Dans les séances, toutes les récupérations sont **actives** (footing léger plutôt que marche).

Si compétition : pas de séance le vendredi précédent. Après la compétition décaler la séance à J+3 pour un 10 km et J+5 pour un semi marathon.

Un premier test VMA sera proposé le vendredi 23 septembre. Une session de rattrapage sera également proposée au mois d'Octobre...

Attentions aux allures travaillées sur les séances du mardi (adaptez la bien à votre VMA et aux indications données)

Correspondance VMA/FCM : prendre en moyenne 5% d'écart, exemple : 80% FCM = 75% VMA, 85% FCM = 80% VMA . . . Mais cela ne reste que des estimations, et c'est en réalité spécifique à chacun (il est donc utile de connaître sa fréquence cardiaques pour chaque allure travaillé sur piste).

Les allures de travail :

Allure 1 :55-61 % VMA - Allure récup/régénération -

Allure 2: 62-74% VMA - Allure Footing -

Allure 3 : 75-85% VMA - Allure footing actif/ seuil -

Allure 4 : 86-92% VMA - Allure Seuil + / 10 km -

Allure 5 : 93-97% VMA - Allure cross-5000m -

Allure 6 : 98-105% VMA - Allure VMA –

Allure 7 : 106-120% VMA - Lactique –