

# Mise en jambe / début de saison

21/02/2016

Pour info, 80 / 85 % VMA = allure semi - 90/95 % VMA = allure 10 km. Je vous conseille de noter vos performances et vos sensations. Ceci vous permettra d'évaluer votre progression et d'alléger le plan en cas de contre performances.

<b>S1</b>	<b>PLAN</b>	<b>DATE</b>	<b>REALISE</b>	<b>SENSATIONS</b>
<b>MARDI</b>	2 X (6 X 30"/30") à 100/105% VMA R3' entre les séries	26/01/2016		
<b>JEUDI</b>	45 mn à 1 H souple + qq accélérations	28/01/2016		
<b>DIMANCHE</b>	<b>Watten Cassel</b> + Récup 20' lent ou 30' lent + 1H15' de 75% à 80% VMA + 30' lent	31/01/2016		

<b>S2</b>	<b>PLAN</b>	<b>DATE</b>	<b>REALISE</b>	<b>SENSATIONS</b>
<b>MARDI</b>	2 X (8 X 30"/30") à 100/105% VMA R3' entre les séries	02/02/2016		
<b>JEUDI</b>	20' lent - 20' à 85% VMA + 20' à 90% VMA + 10' lent	04/02/2016		
<b>DIMANCHE</b>	30' lent + 45' de 75% à 80% VMA + 30' lent	07/02/2016		

<b>S3</b>	<b>PLAN</b>	<b>DATE</b>	<b>REALISE</b>	<b>SENSATIONS</b>
<b>MARDI</b>	3 X (6 X 30"/30") à 100/105% VMA R3' entre les séries	09/02/2016		
<b>JEUDI</b>	30' lent - 30' à 80/85 % VMA + 10' lent	11/02/2016		
<b>DIMANCHE</b>	1 H à 1 H 30 souple - Quelques accélérations	14/02/2016		

<b>S4</b>	<b>PLAN</b>	<b>DATE</b>	<b>REALISE</b>	<b>SENSATIONS</b>
<b>MARDI</b>	Footing 30' lent + 15' à 80 % + 15' à 85% + 10' lent	16/02/2016		

<b>JEUDI</b>	30' lent - 15' à 70 % + 10' lent	18/02/2016		
<b>DIMANCHE</b>	<b>10 KM du Ravensberg - BAILLEUL</b>	21/02/2016		