

Conseils :

L'allure semi correspond à 80/85 % de votre vitesse VMA (un peu en dessous de votre allure 10 km). Je vous conseille de noter vos performances et vos sensations. Ceci permet de voir votre progression et d'adapter le plan le cas échéant (fatigue, contre performances). En cas de fatigue, ne pas hésiter à remplacer la séance par du vélo.

S1	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	Footing 30' lent + 15' à 85 % + 15' à 90% + 10' lent	16/02/2016		
JEUDI	30' lent - 15' à 70 % + 10' lent	18/02/2016		
SAMEDI Facultatif	1H lent (courir souple)	20/02/2016		
DIMANCHE	Ravensberg Bailleul ou 30' lent + 30' à 80/85 % + 30' lent	21/02/2016		

S2	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	2 X (8 X 30"/30") à 100/105% VMA R3' entre les séries	23/02/2016		
JEUDI	30' lent - 10' à 80 % + 10' à 85 % + 20' à 90 % + 10' lent	25/02/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 1H lent avec qq accélérations souples	27/02/2016		
DIMANCHE	30' lent + 45' à 80/85 % + 10' retour au calme	28/02/2016		

S3	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent - 5' à 80 % + 10' à 85 % + 5' à 90 % + 10' lent	01/03/2016		
JEUDI	30' lent - 30 ' allure semi - 15' lent	03/03/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 45" lent + qq accélérations souples	05/03/2016		
DIMANCHE	30' lent + 1H à 80/85 % VMA + 10' retour au calme	06/03/2016		

S4	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' à 45' lent avant qq accélérations souples	08/03/2016		
JEUDI	2 X (6 x 200 m) à 100% VMA - R 3' entre les séries	10/03/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 45' lent	12/03/2016		
DIMANCHE	10 km Comines (souple) + 20' récup lent ou 30' lent + 35' allure 80/85 % + 30' lent	13/03/2016		

S5	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 75 % VMA + 10' à 80 % VMA + 5' à 90 % de VMA + 10' lent	15/03/2016		
JEUDI	Footing 1H lent + 5 à 6 lignes droites souples (100 m)	17/03/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	19/03/2016		
DIMANCHE	30' lent + 1H de 80/85% VMA + 30' lent	20/03/2016		

S6	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	2 X (8 X 300 m) à 100% VMA - R1'	22/03/2016		
JEUDI	30' lent - 20' à 80% VMA + 20' à 85% VMA + 10' lent	24/03/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	26/03/2016		
DIMANCHE	Watten Cassel + Récup 20' lent ou 30' lent + 1H15' de 80/85% VMA + 10' lent	27/03/2016		

S7	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 15' à 70% VMA + 15' à 75% VMA + 10' lent	29/03/2016		
JEUDI	30' lent - 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA + 10' lent	31/03/2016		
SAMEDI Facultatif	30' lent + 45' de 80/85% VMA + 30' lent	02/04/2016		

DIMANCHE	Parcours du cœur - Repos !	03/04/2016		
-----------------	-----------------------------------	------------	--	--

S8	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 80% VMA + 5' à 90% VMA + 15' lent	05/04/2016		
JEUDI	30' lent - 30 ' à 75 % VMA + 10' lent	07/04/2016		
SAMEDI Facultatif	Footing 45' lent avec qq accélérations souples	09/04/2016		
DIMANCHE	30' lent + 30' de 80/85 % VMA + 30' lent	10/04/2016		

S9	PLAN	DATE	REALISE	SENSATIONS
MARDI	30' lent + 10' à 80% VMA + 15' lent	12/04/2016		
JEUDI	20' lent - 10' allure SEMI - 10' lent	14/04/2016		
DIMANCHE	JOUR J : Semi ou relai !!!	17/04/2016		