

Légion Saint-Pierre Running

Plan d'entraînement printemps / été saison 2020 / 2021 – v1.0

Date	25 Jan au 31 Jan	1 Fév au 7 Fév	8 Fév au 14 Fév	15 Fév au 21 Fév	22 Fév au 28 Fév	1 Mars au 7 Mars	8 Mars au 14 Mars	15 Mars au 21 Mars	22 Mars au 28 Mars	29 Mars au 4 Avril	5 Avril au 11 Avril	12 Avril au 18 Avril	19 Avril au 25 Avril	26 Avril au 2 Mai	3 Mai au 9 Mai	10 Mai au 16 Mai	17 Mai au 23 Mai	24 Mai au 30 Mai	31 Mai au 6 Juin	7 Juin au 13 Juin
Semaine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Volume		↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	↘	↘	↘	REPOS
Mardi	TESTS VMA	3 x 4'00	3 x 6'00	REPOS	3 x 8'00	3 x 9'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 11'00	3 x 12'00	12'+13' +12'	REPOS	11'+13' +11'	3 x 11'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 9'00	3 x 8'00	3 x 7'00	REPOS
	100%	12mn	18mn		24mn	27mn	30mn		33mn	36mn	37mn		35mn	33mn	30mn		27mn	24mn	21mn	
% VMA	I = 85 % Rt ≤ 2 mn							I = 85 % Rt ≤ 2 mn					I = 90 % Rm ≤ 2 mn							
Jeudi	TESTS VMA	8 x 1'20"	8 x 1'40"	REPOS	10 x 1'20"	8 x 2'00"	8 x 2'20"	REPOS	10 x 1'40"	7 x 2'40"	6 x 3'00"	REPOS	8 x 2'00"	6 x 2'40"	8 x 2'00"	REPOS	10 x 1'30"	5 x 2'00"	6 x 1'30"	REPOS
	100%	10'40"	13'20"		en côte	16'	18'40"		en côte	18'40"	18'00"		en côte	16'00"	16'00"		en côte	10'	9'	
% VMA	I = 95 à 95 % Rt ≤ 1 mn							I = 100 % Rt ≤ 2 mn					I = 100 à 105 % Rt ≤ 2 mn				I = 105 % Rt ≤ 2 mn			
	Côtes : I = 70 à 75 %											Côtes : I = 75 à 80 %								
Vendredi Marathon		1h00	1h10	REPOS	1h10	1h15	1h15	REPOS	1h15	1h20	1h20	REPOS	1h25	1h30	1h30	REPOS	1h15	1h15	1h15	REPOS
Dimanche 15km/21km		1h30	1h30		1h30	1h30	1h40	1h40	1h50	MARATHON PARIS	1h50	2h00	2h00		2h15	2h30		2h30	1h40	TRANSLEONARDE
Marathon I + 80% dans séance		3x10'	3x10'	1h40	10'+15' +10'	10'+20' +10'	10'+25' +10'	10'+30' +10'	20'+15' +20'		3x20'	3x20'	10'+20' +20'+15'	2h00	4x20'	4x20'	2h30	3x20'	3x20'	

V Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

Rt Récupération en trottinant

R Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

Rm Récupération en marchant

Ra Récupération « arrêté »