

PLAN 5 SEMAINES

OBJECTIF : 1 H

Par Patrice Binelli,
entraîneur FFA

6 h

5 h

4 h

3 h

2 h

1 h

SEMAINE 1

DURÉE : 3 H 50

MARDI (50 mn)

- Séance VMA.
- 20 mn footing et 2 x 8 x 45 s allure rapide (90-95 % FCM).
- Récupération 30 s allure lente. Pause 5 mn entre les 2 séries.

JEUDI (1 h)

- Séance endurance.
- 50 mn footing et 6 fois la longueur d'un terrain de foot.
- Récupération retour au trot.

SAMEDI (1 h)

- Séance endurance active.
- Footing 20 mn + 25 mn footing rapide (85 % FCM) puis 10 mn de footing lent (60-65 % FCM).

DIMANCHE (1 h)

- Footing à allure facile (65-70 % FCM).



SEMAINE 5

45 MN + COURSE

- MARDI (45 mn)**
- 25 mn footing + 2 x 6 mn (30 s allure rapide 95 % FCM / 30 s allure lente). Pause 5 mn entre les 2 séries.

DIMANCHE

➤ Course.

DIMANCHE : COURSE

- Vitesse moyenne :
- Temps :

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres: