PLAN 5 SEMAINES

OBJECTIF : 35 mn

Par Patrice Binelli, entraîneur FFA

6 h
5 h
4 h
3 h

1 SEMAINE 1

DURÉE : 5 H 20

MARDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM).
- 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (1 h 05 mn)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing et 7 x 800 m en 2 mn 40 à 2 mn 42.
- Récupération : 2 mn puis 10 mn footing allure lente.

SAMEDI (1 h 15 mn)
- Footing (60 % FCM).

DIMANCHE (1 h 50 mn)
- Séance puissance musculaire, 1 h 30 mn footing.
- 12 x 45 s en côtes (pente douce).
- Récupération retour au trot dans la descente.

2 SEMAINE 2

DURÉE : 5 H 30

MARDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM) et 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (1 h 10 mn)
- Séance VMA.
- Footing 20 mn et 14 x 400 m en 1 mn 16 à 1 mn 18.
- Récupération 50 s au trot puis 10 mn footing.

SAMEDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM) et 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

DIMANCHE (2 h)
- Séance endurance active, 1 h 50 mn allure progressive (passer de 60 % FCM à 90 % FCM à la fin).
- Récupération au trot 10 mn.

3 SEMAINE 3

DURÉE : 4 H 20

MARDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM) + 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (1 h)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing + 3 x 2 000 m en 6 mn 50 à 6 mn 55.
- Récupération 2 mn 30 et 10 mn de footing.

SAMEDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM) et 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

DIMANCHE (1 h)
- Séance VMA.
- 25 mn footing + 9 x 2 mn (90 % FCM).
- Récupération 1 mn 30 allure lente + 10 mn footing.

4 SEMAINE 4

DURÉE : 4 H 10

MARDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (70 % FCM) + 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (1 h)
- Séance puissance musculaire.
- 30 mn footing + 12 x 30 s en côtes (pente douce).
- Récupération retour trot dans la descente.

SAMEDI (1 h 10 mn)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing et 6 x 1 000 m en 3 mn 25 à 3 mn 28.
- Récupération 2 mn trot puis 10 mn de footing.

DIMANCHE (50 mn)
- Footing 50 mn allure facile.

5 SEMAINE 5

2 H 45 + COURSE

MARDI (1 h 05 mn)
- Séance VMA.
- 20 mn footing + 10 x 1 mn 30 (95 % FCM).
- Récupération 1 mn 15 au trot et 10 mn de footing.

JEUDI (1 h)
- Séance VMA.
- 25 mn footing + 2 x 8 mn de 30 s allure rapide, soit environ 170 m /30 s allure lente, soit environ 90 m. Pause 5 mn entre les 2 séries.
- Puis 10 mn footing.

SAMEDI (40 mn)
- Séance endurance.
- 30 mn footing et 5 x 100 m.
- Récupération retour trot.

DIMANCHE
- Course.

DIMANCHE : COURSE
- Temps :
- Vitesse moyenne :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES
SEMAINES