PLAN 6 SEMAINES



Par Jérôme Sordello, entraîneur

SEMAINE 1

DURÉE : 4 H 10

MARDI (1 h)

5 h

4 h

2h

) Séance VMA.

> 20 mn à 65 % FCM puis 5 lignes droites de 50 m (retour course lente) et 8 x 400 m à 95 % FCM ou en 1 mn 31 (récupération = 200 m à 65 % FCM) puis 10 mn à 60 % FCM.

MERCREDI (1 h)

> 1h ou 10 km à 70 % FCM.

VENDREDI (55 mn)

> Séance au seuil. > 20 mn à 65 % FCM et 2 x 10 mn à 85-88 % de FCM ou 2 x 2 000 m en 9 mn 13 (récupération = 3 mn à 65 % FCM) puis 10 mn à 65 % FCM.

DIMANCHE (1 h 15 mn)

Sortie longue 1 h 15 mn ou 12,5 km à 70 % FCM.

SEMAINE 2

DURÉE: 4 H 30

MARDI (55 mn)

Séance VMA.

> 20 mn à 65 % FCM et 2 x (7 x 30 s à 95 % FCM) (récupération = 30 s ou 5 mn à 65 % FCM) + 15 mn à 65 % FCM.

JEUDI (1 h 10 mn)

> Séance au-dessús du seuil. > 20 mn à 65 % FCM et 5 x 1 000 m en 4 mn 31 (récupération = 3 mn à 65 % FCM) puis 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h 30 mn)

> 1 h 30 mn ou 15 km à 70 % FCM.

DIMANCHE (455 mn)

> Séance en endurance 45 mn ou 7,5 km à 70 % FCM puis 10 lignes droites de 50 m (retour course lente). **SEMAINE 3**

DURÉE : 4 H 25

MARDI (1 h)

> Séance VMA.

> 20 mn à 65 % FCM + 5 lignes droites de 50 m (retour course lente) et 10 x 300 m à 95 % FCM ou 1 mn 09 (récupération = 100 m à 65 % FCM) puis 10 mn à 60 % FCM.

JEUDI (1 h 05 mn)

> Séance seuil.

 $\ \) 20$ mn à 65 % FCM + 3 x 10 mn à 85-88 % de FCM ou 3 x 2 000 m en 9 mn 13 (récupération = 3 mn à 65 % FCM) puis 10 mn à 65 % FCM.

VENDREDI (1 h)

> 1 h ou 10 km à 70 % FCM.

DIMANCHE (1 h 20 mn)

> 20 mn à 65 % FCM

>5 lignes droites de 50 m (retour course lente)

Compétition 10 km en 44 mn et 20 mn à 65 % FCM.

SEMAINE 4

DURÉE : 4 H 15

MARDI (50 mn)

> Séance en endurance.

> 40 mn à 70 % FCM

> 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

JEUDI (1 h)

> Séance VMA.

> 40 mn à 70 % FCM + 8 x 20 sec à 95 % FCM ou 100 m en 21 s (récupération = 1 mn à 65 % FCM) puis 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h 30 mn)

Sortie longue 1 h 30 mn à 70 % F3 ou 15 km en endurance à 70 % FC

DIMANCHE (55 mn)

> Séance en endurance.

> 45 mn ou 7,5 km à 70 % FCM pus 10 lignes droites de 50 m (retour co...= lente).

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée

Kilomètres:

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

SEMAINES