

PLAN 6 SEMAINES



Par Jérôme Sordello,
entraîneur

6 h

5 h

4 h

3 h

2 h

1 h

SEMAINE 1

DURÉE : 2 H 50

MARDI (1 h 05 mn)

- Séance VMA.
- 20 mn à 65 % FCM + 6 x 100 m à 95 % FCM ou en 27 s (récupération = 100 m à 65 % FCM) puis 5 mn à 65 % FCM et 6 x 200 m à 95 % FCM ou en 56 s (récupération = 200 m à 65 % FCM).
- 15 mn à 65 % FCM.

JEUDI (40 mn)

- 40 mn ou 5,5 km à 70 % FCM.

SAMEDI (1 h 05 mn)

- Séance VMA et seuil.
- 15 mn à 65 % FCM et 5 x 300 m à 90-95 % FCM ou en 1 mn 27 (récupération = 200 m à 65 % FCM) et 2 x 10 mn à 80% FCM ou 2 x 1500 m en 9 mn 16 (récupération = 3 mn à 65 % FCM).
- 10 mn à 65 % FCM.

SEMAINE 2

DURÉE : 3 H 25

MERCREDI (1 h 25 mn)

- Séance VMA.
- 20 mn à 65 % FCM + 2 x (7 x 200 m à 90-95 % FCM ou en 56 s avec récupération = 200 m à 65 % FCM) (récupération = 10 mn à 65 % FCM entre les 2 séries).
- 15 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h 20 mn)

- Sortie longue 1 h 20 mn dont 4 x 2 000 m à 80-85 % FCM ou en 12 mn (récupération = 3 mn à 65 % de FCM).

DIMANCHE (40 mn)

- 40 mn ou 5,5 km à 70 % FCM.

SEMAINE 3

DURÉE : 3 H 55 À 4 H 05

MARDI (1 h 25 mn)

- Séance VMA.
- 20 mn à 65 % FCM puis 2 x (6 x 300 m à 90-95 % FCM ou en 1 mn 27 avec récupération = 200 m à 65 % FCM) (récupération = 10 mn à 65 % FCM entre les 2 séries).
- 15 mn à 65 % FCM.

JEUDI (45 mn)

- 45 mn ou 6 km à 70 % FCM.

DIMANCHE (1 h 45 mn à 1 h 55 mn)

- 20 mn à 65 % FCM et 5 lignes droites de 50 m (retour course lente).
- Compétition 10 km en 56 mn.
- 20 mn à 65 % FCM.
- Ou sortie longue : 1 h 30 mn dont 1 000-2 000-1 000-3 000-1 000 m entre 80 et 85 % FCM ou en 5 mn 40, 12 mn, 5 mn 40, 19 mn 10 et 5 mn 40 (récupération = 1/3 du temps d'effort à 65 % FCM).

SEMAINE 4

DURÉE : 3 H 45

MERCREDI (1 h 25 mn)

- Séance VMA.
- 20 mn à 65 % FCM puis 2 x (8 x 200 m à 90-95 % FCM ou en 56 sec avec récupération = 200 m à 65 % FCM) (récupération = 10 mn à 65 % FCM entre les 2 séries) puis 15 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h 30 mn)

- Sortie longue : 1 h 30 mn dont 6 x 1 000 m à 85 % FCM ou en 5 mn 40 (récupération = 1 000 m à 65 % de FCM).

DIMANCHE (50 mn)

- 50 mn ou 6,5 km à 70 % FCM.

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 :