

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
<b>Semaine 1</b> 23/08	<b>EF</b>	<b>Semaine 1</b> 25/08	<b>VMA</b>	<b>Semaine 1</b> 27/08		<b>Semaine 1</b> 29/08	<b>SL</b>
Echauffement : 40'	60%	Echauffement : 25'	60%	<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
<b>VMA courte : 200m</b>	100%	<b>VMA longue : 800m</b>	85%	Echauffement : 20'	60%	Intensité VMA : 70%	
<b>Nbre répétitions :</b>	6	<b>Nbre répétitions :</b>	8	<b>De plus en plus vite ou Fartlek</b>		Intensité FCM : 77%	
<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>		Intensité VMA	70-80%	<b>Durée : 1h45</b>	
Récup entre répétitions : 200m	60%	Récup entre répétitions : 200m	60%	Intensité FCM	77-88%		
Récup entre séries :		Récup entre séries :		Durée	40'		
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	Etirements			
<b>Semaine 2</b> 30/08	<b>EF</b>	<b>Semaine 2</b> 1/09	<b>VMA</b>	<b>Semaine 2</b> 3/09		<b>Semaine 2</b> 5/09	<b>SL</b>
<b>Footing</b>		Echauffement : 25'	60%	<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>VMA longue : 1000m</b>	85%	Echauffement : 20'	60%	Intensité VMA : 70%	
Intensité VMA	60%	<b>Nbre répétitions :</b>	5	<b>De plus en plus vite ou Fartlek</b>		Intensité FCM : 77%	
Intensité FCM	66%	<b>Nbre séries :</b>		Intensité VMA	70-80%	<b>Durée : 2h</b>	
Durée	50'	Récup entre répétitions : 300m	60%	Intensité FCM	77-88%		
Etirements		Récup entre séries :		Durée	40'		
		Retour au calme : 10'		Etirements			
<b>Semaine 3</b> 6/09	<b>VMA</b>	<b>Semaine 3</b> 8/09	<b>VMA</b>	<b>Semaine 3</b> 10/09	<b>ALL</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>COMPET</b>
Echauffement : 40'	60%	Echauffement : 25'	60%	Echauffement : 30'	60%	11/09 Corrida JHM	
<b>VMA courte : 200m</b>	100%	<b>VMA longue : 500m</b>	85%	<b>VMA courte : 100m</b>	100%	10 kms (85 % VMA ou 93%FCM)	
<b>Nbre répétitions :</b>	8	<b>Nbre répétitions :</b>	6	<b>Nbre répétitions :</b>	5	étoffer volume échauf+récup	
<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>		12/09 Sortie Récup	
Récup entre répétitions : 200m	60%	Récup entre répétitions : 300m	60%	Récup entre répétitions : 100m	60%	Intensité VMA : 70%	
Récup entre séries :		Récup entre séries :		Récup entre séries :		Intensité FCM : 77%	
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	<b>Durée : 50'</b>	
<b>Semaine 4</b> 13/09	<b>ALL 1</b>	<b>Semaine 4</b> 15/09		<b>Semaine 4</b> 17/09	<b>ALL 1</b>	<b>Semaine 4</b> 19/09	<b>SL</b>
<b>Footing</b>		<b>Footing</b>		<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		Echauffement : 20'	60%	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité VMA : 70%	
Intensité VMA	60%	<b>De plus en plus vite ou Fartlek</b>		Intensité VMA	60%	Intensité FCM : 77%	
Intensité FCM	66%	Intensité VMA	70-80%	Intensité FCM	66%	<b>Durée : 1h20</b>	
Durée	40'	Intensité FCM	77-88%	Durée	40'		
Etirements		Durée	50'	Etirements			

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
<b>Semaine 5</b> 20/09	<b>AS42</b>	<b>Semaine 5</b> 22/09	<b>EF</b>	<b>Semaine 5</b> 24/09	<b>AS21</b>	<b>Semaine 5</b> 26/09	<b>SL</b>
Echauffement : 40'	70%	<b>Footing</b>		Echauffement : 20'	70%	<b>Sortie Longue</b>	
<b>AS42 : 5000m</b>	75%	<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 4000m</b>	75%	Intensité VMA : 70%	
<b>Nbre répétitions :</b>	1	Intensité VMA	60%	<b>Nbre répétitions :</b>	1	Intensité FCM : 77%	
<b>Nbre séries :</b>		Intensité FCM	66%	<b>AS42 : 2000m</b>	75-80%	<b>Durée : 1h40</b>	
Récup entre répétitions :		Durée	50'	<b>Nbre répétitions :</b>	2		
Récup entre séries :		Etirements		Récup entre répétitions :800m	60%		
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
<b>Semaine 6</b> 27/09	<b>VMA</b>	<b>Semaine 6</b> 29/09	<b>AS42</b>	<b>Semaine 6</b> 1/10	<b>VMA</b>	<b>Semaine 6</b> 3/10	<b>COMPET</b>
Echauffement : 50'	60%	Echauffement : 30'	70%	Echauffement : 30'	60%	<b>COMPETITION</b>	
<b>VMA courte : 400m</b>	100%	<b>AS42 : 7000m</b>	75-80%	<b>VMA courte : 100m</b>	100%	<b>10 kms (85 % VMA ou 93%FCM)</b>	
<b>Nbre répétitions :</b>	6	<b>Nbre répétitions :</b>	1	<b>Nbre répétitions :</b>	5	<b>étoffer volume échauf+récup</b>	
<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>		<b>ou Sortie Récup</b>	
Récup entre répétitions :200m	60%	Récup entre répétitions :		Récup entre répétitions :100m	60%	Intensité VMA : 70%	
Récup entre séries :		Récup entre séries :		Récup entre séries :		Intensité FCM : 77%	
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	<b>Durée : 1h20</b>	
<b>Semaine 7</b> 4/10	<b>SL</b>	<b>Semaine 7</b> 6/10	<b>AS42</b>	<b>Semaine 7</b> 8/10	<b>EF</b>	<b>Semaine 7</b> 10/10	<b>SL</b>
<b>Sortie Longue et lente</b>		Echauffement : 20'	60%	<b>Footing</b>		<b>Sortie Longue</b>	
Intensité VMA : 60%		<b>AS42 : 5000m</b>	75%	<b>Endurance Fondamentale</b>		Intensité VMA : 70%	
Intensité FCM : 66%		<b>Nbre répétitions :</b>	1	Intensité VMA	60%	Intensité FCM : 77%	
<b>Durée : 1h20</b>		<b>AS42 : 1000m</b>	80%	Intensité FCM	66%	<b>Durée : 30'</b>	
		<b>Nbre répétitions :</b>	3	Durée	50'	<b>et 9000m</b>	
		Récup entre répétitions :800m	60%	Etirements		Intensité VMA : 75-80	
		<b>Retour au calme :</b>				Intensité FCM : 85%	
<b>Semaine 8</b> 11/10	<b>EF</b>	<b>Semaine 8</b> 13/10	<b>VMA</b>	<b>Semaine 8</b> 15/10	<b>ALL2</b>	<b>Semaine 8</b> 17/10	<b>COMPET</b>
<b>Footing</b>		Echauffement : 20'	60%	Echauffement : 20'	60%	<b>MARATHON REIMS</b>	
<b>Endurance Fondamentale</b>		<b>AS42 : 1000m</b>	75-80%	<b>VMA courte : 200m</b>	90%	<b>Intensité : 72% / 75%</b>	
Intensité VMA	60%	<b>Nbre répétitions :</b>	2 ou 3	<b>Nbre répétitions :</b>	5		
Intensité FCM	66%	<b>Nbre séries :</b>		<b>Nbre séries :</b>			
Durée	50'	Récup entre répétitions :200m	60%	Récup entre répétitions :100m	marche		
Etirements		Récup entre séries :		Récup entre séries :			
		Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%		