

PLAN D'ENTRAINEMENT - ENTRETIEN 4 Semaines						Page 1	
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1		Semaine 1		Semaine 1		Semaine 1	
Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		Echauffement : 25' 65% Séries de 30 X 30 100% Nbre répétitions : 8 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 30" marche Récup entre séries : 3' 65% Retour au calme : 15' 65%		Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		Sortie Longue 1h15 à 60 - 70% VMA dont 15' à 75 - 80% VMA	
Semaine 2		Semaine 2		Semaine 2		Semaine 2	
Echauffement : 20' 65% Parcours en Fartlek 87% 1'-1'-2'-2'-3'-3'-2'-2'-1'-1' Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 1' 65% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 65%		Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		Echauffement : 25' 65% Séries de : 500 m 95% Nbre répétitions : 4 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 1'15" 65% Récup entre séries : 3' 65% Retour au calme : 15' 65%		Sortie Longue 1h15 à 60 - 70% VMA dont 15' à 75 - 80% VMA	
Semaine 3		Semaine 3		Semaine 3		Semaine 3	
Echauffement : 25' 65% Séries de : 300 m 95% Nbre répétitions : 12 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 1' 65% Récup entre séries : Retour au calme : 15' 65%		Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		Echauffement : 20' 65% Série de : 2000 m X 1 87% Séries de : 1000 m X 3 87% Nbre séries : Récup entre répétitions : 2' 65% Récup entre séries : 2' 65% Retour au calme : 10' 65%		Sortie Longue 1h15 à 60 - 70% VMA dont 15' à 75 - 80% VMA	
Semaine 4		Semaine 4		Semaine 4		Semaine 4	
Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		Echauffement : 25' 65% Séries de 30 X 30 100% Nbre répétitions : 8 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 30" marche Récup entre séries : 3' 65% Retour au calme : 15' 65%		Footing 45' / 60' 65% à 70% Récup entre répétitions : Récup entre séries : Retour au calme :		REPOS ou COMPETITION	

NOTE : Plan d'entretien

Plan d'entretien si tu n'as pas d'objectif précis à venir et pas de plan en cours. C'est le cas en ce moment.

L'objectif de ce plan est d'entretenir ta VMA tout en faisant des rappels de ton allure de course spécifique (celle sur 10km ou Semi)

Il comprend 3 semaines de travail + 1 semaine de relâchement.

Rappel : Attention à faire les footings à une allure cool. En aucun cas, ils ne doivent engendrer de la fatigue.

Si tu as terminé avant un autre plan de préparation, tu recommences.