

PLAN D'ENTRAINEMENT 4 SE - maxi 10kms						Page 1
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE
Semaine 1	26/11	Semaine 1	28/11	Semaine 1	30/11	Semaine 1
Echauffement : 20'	65%	Echauffement : 20'	65%	Echauffement : 20'	65%	60' Footing à 65 - 70 %
Parcours en Fartlek	87%	Parcours régularité de : 15'	75%	Footing		
1'-1'-2'-2'-3'-2'-2'-1'-1'		Nbre répétitions :	1	Intensité :	< 75%	
Nbre séries :	1	Et 8 X 100m	105%	Durée	30'	
Récup entre répétitions : 1'	65%	Récup entre répétitions : 30"	marche	avec 5 ou 6 lignes droites		
Récup entre séries :		Récup entre séries : 4'	65%	accélérées (100 m)		
Retour au calme : 10'	65%	Retour au calme : 10'	65%			
Semaine 2	3/12	Semaine 2	5/12	Semaine 2	7/12	Semaine 2
Echauffement : 20'	65%	Echauffement : 40'	65%	Echauffement : 45'	65%	Echauffement : 20' à 65%
Parcours régularité de : 7'	80%	Séries de : 200 m	105%	Parcours régularité de : 5'	85%	Parcours régularité de : 3' à 88%
Nbre répétitions :	3	Nbre répétitions :	10	Nbre répétitions :	1	Nbre répétitions : 6
Et 1 fois 3'	90%	Nbre séries :	1	Et 8 X 100m	105%	Récup entre répétitions : 2' à 65%
Récup entre répétitions : 4'	65%	Récup entre répétitions : 45"	marche	Récup entre répétitions : 30"	marche	Récup entre séries :
Récup entre séries : 4'	65%	Récup entre séries :		Récup entre séries : 4'	65%	Retour au calme : 10' à 65%
Retour au calme : 10'	65%	Retour au calme : 10'	65%	Retour au calme : 10'	65%	
Semaine 3	10/12	Semaine 3	12/12	Semaine 3	14/12	Semaine 3
Echauffement : 45'	65%	Echauffement : 40'	65%	Echauffement : 15'	65%	ou
Séries de : 100 m	107%	Séries de : 300 m	102%	Parcours régularité de : 7'	88%	45' Natation
Nbre répétitions :	8	Nbre répétitions :	5	Nbre répétitions :	4	60' Footing à 65 - 70 %
Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Nbre séries :	1	1h45 de Vélo
Récup entre répétitions : 30"	marche	Récup entre répétitions : 1'	marche	Récup entre répétitions : 3'	65%	
Récup entre séries : 3'	65%	Récup entre séries : 5'	65%	Récup entre séries :		
Retour au calme : 10'	65%	Retour au calme : 10'	65%	Retour au calme : 10'	65%	
Semaine 4	17/12	Semaine 4	19/12	Semaine 4	21/12	Semaine 4
Echauffement : 30'	65%	Echauffement : 20'	65%	Footing : 30'	65%	CORRIDA BOLOGNE 23-déc 85 à 90 % de VMA
Séries de 30 X 30	110%	Footing		(aisance respiratoire)		
Nbre répétitions :	8	Intensité :	< 75%	avec 5 ou 6 lignes droites		
Nbre séries :	2	Durée :	20'	accélérées (100 m)		
Récup entre répétitions : 30"	marche	Retour au calme : 10'	65%			
Récup entre séries : 3'	65%					
Retour au calme : 10'	65%					