

Semaine 1

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi 25/02</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi 27/02</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Type de séance		VMA Courte 100 à 105% VMA		Vitesse Spécifique 85% VMA			Endurance Fondamentale 70% VMA
Description de la séance		2 séries 8 x 40m Côtes pentues Récup 3mn entre séries		5 x 800m récup 3mn entre les 800m			1h15mn

Semaine 2

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi 4/03</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi 6/03</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Type de séance		VMA Courte 100 à 105% VMA		Vitesse Spécifique 85% VMA			Endurance Fondamentale 70% VMA
Description de la séance		10 à 12 x 150m côtes récup descente		2mn/ récup 1mn 4mn/récup 1.30mn/6mn récup 2mn/4mn récup 1.3mn/2mn			1h15mn

Semaine 3

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi 11/03</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi 13/03</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Type de séance		VMA Courte 100 à 105% VMA		Vitesse Spécifique 85% VMA			Endurance Fondamentale 70% VMA
Description de la séance		6 à 8 x 3mn Récup 2mn entre les 3mn		1 x 20mn allure semi			1h30mn

Semaine 4

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi 18/03</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi 20/03</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Type de séance		VMA Courte 100 à 105% VMA		Vitesse Spécifique 85% VMA			Endurance Fondamentale 70% VMA
Description de la séance		2 séries 10 à 8 x 10 x 30'- 30' Récup 3mn		8 à 10 x 150 en côte récup descente			1h30mn

Semaine 5

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi 25/03</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi 27/03</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche 30/03</i>
Type de séance							COMPETITION
Description de la séance		1h footing 5 x 100m		1h footing			Trail Périgord Blanc

Détail des séances

Echauffement : 60% - 70% de la VMA - Préparation Musculaire **25 à 30mn**

Corps de Séance

Retour au Calme **10 à 15 mn**

1 Sortie par semaine endurance fondamentale

Information sur les séances

1-Période générale

2-Période spécifique

3-Relâchement

Sur 1 semaine :

1 séance VMA courte

1 séance distance entre 2000 m et 5000 m volume global de 6 à 10 km Vitesse Spécifique

1 séance sortie longue Endurance Fondamentale

