Plan Paris-Versailles – cycle 2

Séances	Semaine 5 – 02 au 08/09	Semaine 6 – 09/9 au 15/9	Semaine 7 – 16/9 au 22/9	Semaine 8 – 23/9 au 29/9
S1	Footing 40’	Footing 45’ + RF	Footing 40’ (+RF si pas compét Conflans)	Footing 40’
S2	Footing 25’ + Côtes **6 à 8 x 1’30’’** r= descente + Ra 6’	Footing 25’ + **acc. 2x(6 à 8 x1’/1’)** r=3’ + ra 6’ (1 série de 8 si 10km Conflans)	Footing 25’ + Côtes **5 à 6 x 2’** r= descente + Ra 6’	Footing 25’ **+ acc. 8x40’’/40’’** footing 10’ (ou *Test Vma*)
S3	Footing souple 30’	Repos sauf si 10km de Conflans faire un footing souple de 30’	Footing souple 30’	Footing souple 30’
S4	Footing 35’ **+ acc. 12’/8’/6’/2’** al. Semi r=2’ + footing 15’ (durée 1h25’) (si 10km de Conflans préu sans faire Paris Versailles séance *8’/6’/2’* al. 10km r=2’ avec ech+ récup pour faire max 1h-1h10’)	Footing Long 1h30’ Ou **10 km de Conflans** (avec ech pour faire 1h15’)	Footing 30’ **+ acc. 5x4’** al. Semi r=1’30’’ + footing 9’ (durée 1h05’)	**Paris Versailles**

Les séances sont placées en fonction des créneaux club. La S2 sera certainement différente si vous venez le mercredi à partir de la semaine 6 car l’entraînement est adapté au groupe AA/TCA. La S3 est rajoutée en footing souple pour récupérer entre les fractionnés.

- Acc. = 95-100% vma
- Côtes = Au train, % côtes 5 à 10% max.
- Footing = Endurance Fondamentale 65%-70% Vma
- Renforcement Musculaire (RF) : 30’’ travail/30’’ repos (10’ à 20’ cumulé voir plan annexe)
- Infos allures : Ne vous focalisez pas sur votre montre Gps, il est difficile de tenir l’allure de l’objectif sur les sorties extérieures (10km, semi) avec les Gps, seules les séances sur piste donnent le vrai tempo.