

Séances	Semaine 1 – 5 au 11/8	Semaine 2 – 12/8 au 18/8	Semaine 3 – 19/8 au 25/8	Semaine 4 – 26/8 au 1/9
S1	Footing 40' + RF	Footing 25' + <b>acc. 2x6x45''/45''</b> r=3' + Ra 8'	Footing 50' + RF	Footing 40' + RF
S2	Footing 25' + Côtes <b>2x(5x40'')</b> r= descente R=3' + Ra 6'	Footing 45' + RF	Footing 25' + Côtes <b>2x(5x1')</b> r= descente R=3' + Ra 8'	Footing 25' <b>+ acc. 2x10x20''/20''</b> R=3' + footing 10'
S3	Footing 1h10'	Footing 35' + <b>acc. 6x3'</b> r=1'30'' al.10km + footing 15' (durée 1h15')	Footing 35' + <b>acc. 8'/6'/4'/2'</b> al. Semi r=2' + footing 14' (durée 1h15')	Footing 1h20' ou <b>Course de Triel</b>



Acc. = environ 95-100% vma , bien placé  
 Côtes = Au train, % côtes 5 à 12% max.  
 Footing = Endurance Fondamentale 65%-70% Vma  
 Renforcement Musculaire (RF) : 30'' travail/30'' repos (10 à 15' cumulé voir plan annexe)

Infos allures : ne vous focalisez pas sur votre montre Gps, il est difficile de tenir les allures demandées (10km, semi) avec les Gps, seules les séances sur piste donnent le vrai tempo.

