

## PLAN D'ENTRAINEMENT AVRIL MAI 2014

Entrainement du week-end : séance en fonction de vos objectifs.

Si préparation 10km : séance d'une heure avec alternance de travail au seuil et d'accélération progressive.

Si préparation semi-marathon : séance d'1h15 à 1h30 avec alternance de travail au seuil, allure spécifique et d'accélération progressive.

Si préparation trail : séance d'1h20 à 1h45 (selon distance du trail préparé) sur terrain vallonné (type Mont Roland ou Serre) avec travail au seuil.

Exemples :

- seuil : 3 x 5' ou 2 x 10' ou 1 x 15' ou 1 x 20' à 85% fcm.
- Accélération progressive : sur 3km, 1er 1000m en 4'30", 2e en 4'15" et 3e en 4'.

<b>date</b>	<b>contenu</b>	<b>recup</b>	<b>%fcm</b>
Mar 01/04	6 à 8 x (30"/30" + 1'/1')		100
Mer 02/04	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 03/04	8 à 10 x 400m	1'	100
Mar 08/04	8 à 10 x (200m + 300m)	100m	
Mer 09/04	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 10/04	8 à 10 x côtes rue Pasteur	descente	95
Mar 15/04	8 à 10 x 2'/1'		100
Mer 16/04	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 17/04	4 à 6 x 800m	1'30"	100
Mar 22/04	3 x (500m + 1000m)	1' et 2'	100
Mer 23/04	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 24/04	8 à 12 x côte Templiers	descente	95
Mar 29/04	10 à 14 x 300m	100m	100
Mer 30/04	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 01/05	Pas d'entrainement au stade		
Mar 06/05	4 à 5 x (30"/30" + 1'/1' + 2'/1')		100
Mer 07/05	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 08/05	Pas d'entrainement au stade		
Mar 13/05	5 à 7 x (200m + 400m)	100m	100
Mer 14/05	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 15/05	8 à 10 x côte St Ylie	descente	95

Mar 20/05	200m + 400m + 600m + 800m + 600m + 400m + 200m	½ distance	100
Mer 21/05	50' à 1 heure en endurance		70
Jeu 22/05	4 à 6 x 1000m	2'	100
Mar 27/05	3 x (6 à 8 x 30"/30")	2'	100
Mer 28/05	50" à 1 heure en endurance		70
Jeu 29/05	Côtes : 8 x Lavoir + 6 x salle muscu	descente	100