

Plan entraînement hors stade juin juillet 2014

Entraînement 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 1h40 sur terrain vallonné (type Mont Roland ou Serre) avec travail au seuil. (la durée de la séance peut être + longue si trail supérieur à 30km)

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'.

date	contenu	recup	% fcm
Mar 03/06	6 à 8 x (30"/30" + 1'/1')		100
Mer 04/06	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 05/06	Endurance 1h si Poupet ou 4 à 6 x 800m	1'30"	100
Mar 10/06	Recup poupet ou 2 x (8 à 10 x 200m)	30"	100
Mer 11/06	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 12/06	Côtes : 8 à 10 x côte avenue Duhamel	descente	100
Mar 17/06	8 à 10 x (200m + 300m)	100m	100
Mer 18/06	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 19/06	500m + 1000m + 1500m + 1000m + 500m	½ temps de travail	95
Mar 24/06	4 x (1000m + côte St Ylie et Aldi)	descente	95
Mer 25/06	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 26/06	8 à 10 x 400m	1'	100
Mar 01/07	Côtes : 5 x St Ylie + 4 x aldi	descente	95
Mer 02/07	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 03/07	200m + 400m + 600m + 800m + 1000m + 1200m	½ distance	95
Mar 08/07	5 à 7 x (200m + 400m)	100m	100
Mer 09/07	45 min à 1h en endurance		70
Jeu 10/07	Côtes : 8 à 10 x côte Templiers	descente	95

Dernier entraînement au stade : jeudi 10 juillet 2014

Reprise des entraînements au stade le mardi 19 août 2014 à 18h15.