

### Mercredi 06 Novembre 2013

30mn footing  
+ PPG

#### TRAVAIL PYRAMIDE 100-95%

Les fractions sont courues de 100% (200-300m- 400m) à 95% (500m-600) de la VMA.

**200 +300+400+500+600+600 +500+400+300+200**

Récupération : 100 m en trottinant

Volume de travail total (efforts 4000m + récup 900m) = 4900m

+  
10 mn footing

---

### Mercredi 13 Novembre 2013

30 mn footing  
+ PPG

#### VMA 100-95%

Les fractions sont courues de 100% (400m) à 95% (600m) de la VMA

**3x 400 m + 3 x 600 m + 3x 400 m**

Récupération 400 m: 100 m en trottinant

Récupération 600 m: 100 m en trottinant

Volume de travail total (efforts 4200m + récup 800m) = 5000m

+  
10 mn footing

---

### Mercredi 20 Novembre 2013

30 mn footing  
+ PPG

#### VMA 100 -95%

Les fractions sont courues de 100% (400m) à 95% (800) de la VMA.

**4 X (400m + 800 m)**

Récupération : 100 m en trottinant

Récupération séries : 400 en trottinant

Volume de travail total (efforts 4800m + récup 800m) = 5600m

+  
10 mn footing

---

### Mercredi 27 Novembre 2013

30 mn footing  
+ PPG

#### VMA 100-95%

Les fractions sont courues de 100% (400m) à 95% (500- 600m) de la VMA

**3x 400 m + 3 x 500 m+ 3x 600 m**

Récupération répétitions: 100 m en trottinant

Volume de travail total (efforts 4500m + récup 800m) = 5300m

+  
10 mn footing

---

Ci-dessous, vous trouverez un tableau avec les allures de travail en fonction de la distance prévue au cours d'une séance et du pourcentage de VMA à réaliser et à respecter .



		200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m
	VMA %	100 %	100 %	100 %	95 %	95 %	95 %
BARRIERE SEBASTIEN	14.60	49	1.14	1.39	2.10	2.36	3.28
BEAUFILS DOMINIQUE	10.78	1.07	1.40	2.14	2.56	3.26	4.23
BONTEMPS JEAN-PIERRE	13.95	51	1.17	1.42	2.15	2.42	3.36
BUISSON MYRIAM	10.78	1.01	1.32	2.02	2.40	3.12	4.16
BRUNET BAPTISTE	15.86	45	1.07	1.30	1.58	2.21	3.09
CELERIER SEBASTIEN	17.27	42	1.02	1.23	1.49	2.07	2.49
CHARRIER BRUNO	13.69	52	1.19	1.45	2.18	2.40	3.32
HAZELAS PHILIPPE	13.51	53	1.20	1.46	2.20	2.48	3.44
CHARTAGNAC SEVERINE	10.65	1.08	1.41	2.15	2.58	3.34	4.45
COLLAS NATHALIE	15.13	47	1.11	1.35	2.05	2.30	3.20
FREDON FLORENCE	14.17	50	1.16	1.41	2.13	2.40	3.33
FORESTIER MARIE CHRISTINE	11.56	1.02	1.33	2.04	2.44	3.17	4.22
GAUTHIER THIERRY	16.78	43	1.04	1.26	1.52	2.10	2.53
GRENOUILLET NATHALIE	12.33	58	1.28	1.57	2.34	3.05	4.07
HIVERT ISABELLE							
HIVERT CHRISTIAN	14.60	49	1.14	1.39	2.10	2.36	3.28
JARRY JEAN-MARC	12.46	58	1.26	1.55	2.32	3.02	4.02
LACAZETTE EVELYNE	13.38	54	1.21	1.48	2.22	2.50	3.47
LEBEAU BRICE	14.26	49	1.14	1.39	2.10	2.36	3.28
LEYSSENNE CELINE	15.15	47	1.11	1.35	2.05	2.30	3.20
LHULLERY PIERRE-FRANCOIS	13.24	54	1.21	1.48	2.22	2.46	3.40
LOSFELD ELODIE	12.29	58	1.28	1.57	2.34	3.05	4.07
MODZELEWSKI GUY	10.27	1.10	1.45	2.20	3.04	3.41	4.54
PECOUT NICOLAS	17.52	41	1.02	1.22	1.48	2.06	2.47
PERRUCHAUD FRANCOIS	14.06	51	1.17	1.42	2.15	2.42	3.36