

Entraînements groupe Evelyne et Claude

Jours	Semaine 12
	18-22/03/2020
Mercredi	20' échauffement
	PPS 10'
	Allures progressives 15' 80 % VMA et 7' 75 % VMA
	10' RC
Samedi	20' échauffement
	PPS 10'
	2*8 côtes 5 lampadaires 85 % VMA r : récupération en descente R : 2'
	10' RC
Dimanche	Footing 65 % VMA

PPS :	Préparation Physique Spécifique :	Déroulé pied *3, Griffé *3, Talon fesse *3 et montée genou *3
--------------	--------------------------------------	---

R : Récupération série

RC : Retour au Calme

Allures spécifiques d'entraînement

Km/h	Allure minutes-secondes				
	100	85	80	75	65
11,50	5'13	6'08	6'31	6'57	8'02
12,00	5'	5'53	6'15	6'40	7'42
12,50	4'48	5'39	6'	6'24	7'23
13,00	4'37	5'26	5'46	6'09	7'06
13,50	4'27	5'14	5'33	5'56	6'50
14,00	4'17	5'03	5'22	5'43	6'36
14,50	4'08	4'52	5'10	5'31	6'22
15,00		4'42	5'	5'25	6'09
15,50		4'33	4'50	5'10	6'
16,00		4'25	4'41	5'	5'46

Km/h	km/h					
	VMA 100	95	85	80	75	65
11,50		10,93	9,78	9,20	8,63	7,48
12,00		11,40	10,2	9,60	9,00	7,80
12,50		11,88	10,63	10,00	9,38	8,13
13,00		12,35	11,05	10,40	9,75	8,45
13,50		12,83	11,48	10,80	10,13	8,78
14,00		13,30	11,9	11,20	10,50	9,10
14,50		13,78	12,33	11,60	10,88	9,43
15,00			12,77	12,00	11,25	9,76
15,50			13,19	12,41	11,61	10,08
16,00			13,58	12,81	12,00	10,40