

Développement général cycle de 6 semaines saison 2017-2018

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Footing	VMA courte	Sortie longue
Description	45 ' endurance fondamentale	20 ' end. Fond. 10/10- 20/20-30/30- 20/20-30/30 x 4 R 2' (recup entre series) 5 mn retour au calme	1h15 endurance fondamentale
Volume 27 km	7	8	12
Durée 02:46	45	46	01:15

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Allures progressives	Côtes	Sortie longue
Description	20' end. Fond. 15' FC 155 (% VMA 80) 7' FC 160 (% VMA 85) 10 mn retour au calme	20 ' end. Fond. 2x10 côtes 20 " 72 m R 2' (recup entre series) 5 mn retour au calme	1h30 endurance fondamentale
Volume 30km	9	7	14
Durée 3:07	55	45	01:15

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Footing	VMA longue	Sortie longue
Description	45 ' endurance fondamentale	20' end. Fond. 1000 m/ 2000m/ 1000 m FC160/155/160 (%VMA 85/80/85)	1h15 endurance fondamentale
Volume 28 km	7	9	12
Durée 02:55	45	55	01:15

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Footing	VMA courte	Sortie longue
Description	45 ' endurance fondamentale	20 ' end. Fond. 2x10x30-30 114 m R 2' (recup entre series) 5 mn retour au calme	1h15 endurance fondamentale
Volume 29 km	7	8	12
Durée 02:46	45	46	01:15

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Allures progressives	Côtes	Sortie longue
Description	20' end. Fond. 15' FC 155 (80 % VMA) 10' FC 160 (85 % VMA) 10 mn retour au calme	20 ' end. Fond. 2 /4/6/4/2 lampadaire x2 R 2' (recup entre series) 5 mn retour au calme	1h30 endurance fondamentale
Volume 31 km	9	7	14
Durée 03:10	55	45	01:30

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Type de séance	Footing	VMA longue	Sortie longue
Description	45 ' endurance fondamentale	20' end. Fond. 400/600/800/600/400 85 % VMA 10 mn retour au calme	1h15 endurance fondamentale
Volume 28 km	7	9	12
Durée 02:55	45	55	01:15

65-70 % VMA : endurance fondamentale (78-81 % FC)

70-80 % VMA : endurance active (81-87 % FC)

85-95 % VMA : VMA longue (91-97 % FC)

95-100 % VMA : VMA courte (97-100 % FC)

Penser à boire avant, pendant et après la séance

PPG et abdos réguliers

Assouplissements et étirements min 1 fois par semaine