






En période VMA, on va se concentrer sur le vélo et travailler la puissance avec la plaque. En effet nos objectifs, Gueret, Toulouse sont plat ou faux plat (avec un petit talus le maupuy à Gueret) et demande de la puissance. Je me rends compte aussi que ce que nous pensons être un atout : "les côtes"

que nous faisons à l'entraînement est en fait un inconvénient en course. En effet en compétition, on est souvent sur la plaque et à 35-40km/h mais nous les pyrénéens on a du mal car à l'entraînement on ne roule pas à ces allures. **Donc On Va Bosser la Plaque à 40km/h !!!**




Semaine : 10	05 au 11 Mars
Semaine : 11	12 au 18 Mars

1ère et 2ème semaine d'entraînement

<p>200 2N au choix</p> <p>200 C</p> <p>3 x 500 NI R'20"</p> <p>1- 25Ed/75amp 1- amp 3tps z2-</p> <p>1 - pull ampli</p> <p>3 x 100 (75C 25 D)</p>	<p>400 (4N/C/100)</p> <p>300 Jb Palm ondu V/D/50</p> <p>10 x 25C sprint Départ 45"</p> <p>2 x 200 C R'20" A2+</p> <p>8 x 50 C R'15" A3</p> <p>4 x 25 m C sprint</p> <p>600 C A2</p> <p>50 dos 2 bras</p> <p>150 souple</p>	<p>renforcement</p> <p>300 D/B/50</p> <p>6 x 25 Jb C prog R'20"</p> <p>4 x 100 4N R'20"</p> <p>200 D/C/100 Pl q x2</p> <p>3 x 50 R'45" (30 vit -20 amp)</p> <p>500 C plaquette</p> <p>2 x 50 vite R 20</p> <p>200 amplitude</p>	<p>Période : VMA</p> <p>Vetathlon Limoges le 10 mars</p> <p>Semi Tulle le 11 mars</p> 	<table border="1"> <tr> <td>Total KM</td> <td>8,4</td> </tr> </table>	Total KM	8,4		
Total KM	8,4							
2,4	1:00	3	1:10	3	1:10	8,4		
<p>option : sortie longue 3H</p>		<p>a faire en milieu semaine si SEMI</p> <p>20' echauf</p> <p>10X 2' PMA grosse plaque sur plat</p> <p>52 x 15 13 r 1'30</p> <p>FCMAW 90 95%</p>		<p>samedi semaine 11</p> <p>1h30 souple si semi Tulle</p> <p>ou vetathlon la borie</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Total km</td> <td>170,0</td> </tr> </table>	Total km	170,0
Total km	170,0							
80	3:00	40,0	1:20	50,0	2:00	170,0		
<p>mardi</p> <p>1h15 si semi tulle</p> <p>Allure 2, finir avec 8x50 vite</p>		<p>Jeudi si semi</p> <p>VMA : 200 - 400 - X 6 allure VMA</p> <p>récup temps travail</p> <p>ne pas trop se faire mal</p> <p>Pensez aux étirements</p>		<p>samedi</p> <p>25' footing</p> <p>Pensez aux étirements</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Total km</td> <td>35,0</td> </tr> </table>	Total km	35,0
Total km	35,0							
15	1:15	8,0	0:50	12,0	1:00	35,0		
						<p>Total Heures</p> <p>11:55</p>		

3ème et 4ème semaine d'entraînement

Semaine 13, duathlon de Gueret, pour préparer un multi enchainé,

				<table border="1"> <tr> <td>Semaine : 12</td> <td>19 au 25 mars</td> </tr> <tr> <td>Semaine : 13</td> <td>26 au 01 avril</td> </tr> </table>		Semaine : 12	19 au 25 mars	Semaine : 13	26 au 01 avril
Semaine : 12	19 au 25 mars								
Semaine : 13	26 au 01 avril								
<p>ech sec</p> <p>200 C amp 3tps</p> <p>10 x 50 C R'10"</p> <p>4 x 100 m rap R'30"</p> <p>3 x 200 4N R'15"</p> <p>150 Jb palm ondu x2</p> <p>400 NL Plq</p> <p>200C amp souple</p>	<p>ech sec</p> <p>400 (75C-25P)</p> <p>8 x 50 Jb prog R'20" 4C 4D</p> <p>4 x 200 Nc R'30" A3</p> <p>150 C Plq / x2</p> <p>3 x 25 DP R'1' 2SPé 1C</p> <p>500 C A2</p>	<p>ech sec</p> <p>15 x 50 C prog/3 R'15" am p</p> <p>200 Jb 4N</p> <p>4 x 25 sprint R'20"</p> <p>3x 200 C R'30"</p> <p>2 x 150 C Plq R'20"</p> <p>2 x 100 soupl e</p>	<p>Période : VMA</p> <p>Duathlon Gueret</p> <p>Championnat Régional</p> 	<table border="1"> <tr> <td>Total KM</td> <td>8,9</td> </tr> </table>	Total KM	8,9			
Total KM	8,9								
3	1:10	2,8	1:10	3,1	1:00	8,9			
<p>Option</p> <p>sortie longue 2h30 - 3h</p>		<p>samedi 17 mars 14h</p> <p>Multi enchainé piste et vimbelle</p> <p>20' echauf puis 5x500 cap - 3km vélo</p> <p>récupe retour piste</p> <p>500m rapide avec transition à bloc</p> <p>contre le vélo à bloc G PlaQ PMA</p>		<p>Sortie Bosses pour Gueret</p> <p>parcours valonnés renforcement</p> <p>bosses que l'on passe en 39/18</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Total km</td> <td>180,0</td> </tr> </table>	Total km	180,0	
Total km	180,0								
80,0	3:00	50,0	1:30	50,0	2:00	180,0			
<p>Option</p> <p>sortie longue 1h15</p> <p>finir avec 10 sprint de 50m</p>		<p>15' échauf, puis</p> <p>2 x (5x 500) allure VMA</p> <p>récup temps travail et 800m entre serie</p> <p>puis récupe souple</p> <p>Pensez aux étirements</p>		<p>footing souple 1h semaine 12</p> <p>en semaine 13, samedi souple 30'</p> <p>car lendemain duathlon</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Total km</td> <td>35,0</td> </tr> </table>	Total km	35,0	
Total km	35,0								
15,0	1:15	8,0	1:00	12,0	1:00	35,0			
						<p>Total Heures</p> <p>13:05</p>			