

On se retrouve, donc sur un travail de vma, on garde le principe de faire 2 X la même semaine, cela vous permet ainsi de bien assimiler les séances.

Voyons maintenant les allures : **Allure 1** : < à 70% de votre fréquence max (allure récupération)

**allure 2** : 70 à 80% - (allure marathon, ou sortie 100km vélo. **Allure 2 plus** 80 à 90% de la FC max ,aussi allure tempo (seuil - allure de course CD) -

**Allure 3**, VMA, Puissance max aérobie 90 à 95% .

bon entraînement, en suivant le plan vous progresserez !!! Les courses approchent...

ech sec		ech sec		ech sec		Semaine :	29 au 04 Fev
seuil		aero		aero		Semaine :	05 au 18 fev
4 x 50 D/C prog R°15"		50D-100 C Ed-200 4N prog		400 (4N/C/100)		<b>Période : VMA</b>	
2 x 25 R°1' 1P 1Spé		6 x 25 Jb C prog R°20"		300 Jb Palm ondu V/D/50		Corrida Ayen le 18 fev	
400 Jb Palm				10 x 25 C prog/3 R°20" amp			
				<b>2 x 400 C R°20" A2 +</b>			
		<b>12 x100 A2+</b>		8 x 50 C R°10" Plq Elast			
		2 x 200 C Plq elast R°20"		4 x 25 m C rapide W fq bras R°30"			
		12 x 50 NI A2 R°10"		600 C A2			
				50 C vite			
300 c 3/5 tps		400 D/C/100 amp		100 souple			
						Total KM	
3	1:00	3	1:10	3	1:10	9,0	
<b>Option :</b> Foncier 2H finir par 10 sprints de 100m		<b>vélo route Renforcement</b> 20' echauf - 2 X ( 6 X 1' ) Grosse plaque 52x15 à 13 -1' Pt Plt sur route plate allure 2+ et moins de <b>70 tours minutes. Puis recup.</b>		<b>Endurance dimanche matin</b> sortie groupe foncier petit plateau vélocité			
						Total km	
50	2:00	40,0	1:30	50,0	2:00	140,0	
<b>Option</b> 15' echauff puis 20' tempo Allure 2+ puis retour au calme		Technique : 15' échauf, puis <b>5x(200 - 400) récup temps d'effort</b> <b>allure 3 VMA</b> puis récup <b>Pensez aux étirements</b>		<b>footing parcours vallonnés</b> finir avec 10 accélérations de 50m			
				<b>Pensez aux étirements</b>		Total km	
12	1:00	8,0	0:50	12,0	1:00	32,0	
						<b>Total Heures</b>	
						10:50	

## 3ème et 4ème semaine d'entraînement

ech sec		ech sec		ech sec		Semaine :	19 au 25 fev
faire un bon echauf à sec		aero capacité		aero seuil		Semaine :	26 au 04 Mars
4 x 25 C rap R°20"		400 (75C-25P)		15 x50 C prog/3 R°15" amp		<b>Période : VMA</b>	
200 (75D/25P)		8 x 50 jambes		400 C pull		10km ussac 25 fev et vetathlon veyrac	
10x100 (1 dans chaque nage) R°20"		série Spé :		200 A3 + 200 C A2 / x 2 R°30"			
200 D/C /100 Plq		4 x 200 Nc R°20" A3		2 x 250 C Plq R°20" 1élast tee-shirt			
<b>4 x 25 rap R°30" (4N)</b>		150 C Plq pull x2		2 x 25 sprint C. R 1'			
8 x50 Jb Palm prog R°20"		3 x 25		300 au choix			
		825 C A2				Total KM	
<b>12 x50 ( 1 vite A4 1 lent R°15")</b>						6,1	
200 récupe							
3	1:10	3	1:10	3,1	1:00		
<b>Option :</b> Foncier parcours vallonnés/bosses		<b>vélo route fartleck</b> 20' echauf <b>2 x 7 X 45'' vite -45'' lent</b> <b>allure 4</b> puis récupe		<b>Sortie groupe</b> fartleck, allumer mais pas long puis se mettre dans les roues à faire au moins 10 fois			
						Total km	
50,0		40,0	1:30	50,0	2:00	140,0	
<b>Option</b> 15' echauff puis 20' tempo Allure 2+ puis retour au calme		15' échauf, puis <b>3 X (400 - 800) récup temps efforts</b> puis récupe souple <b>Pensez aux étirements</b>		<b>footing trail</b> parcours bosses, travail puissance puis récupe			
						Total km	
12,0	1:00	8,0	1:00	12,0	1:00	32,0	
						<b>Total Heures</b>	
						9:50	