

PETIT RAPPEL : la récupération après une séance ne doit pas excéder 10' sinon nous ne sommes plus dans une phase de récupération. Le but de faire une récupération est d'éliminer les toxines qui ont été générées pendant l'effort (acide lactique), la recup' évite les courbatures du lendemain par exemple ;-) **ET UNE RECUPERATION DOIT SE FAIRE LENTEMENT, sinon c'est pareil ce n'est plus une recup'** **2EME POINT : pour les débutants il est bien évident qu'il y a moyen de modifier et ajuster les séances, EXEMPLE : 12X400 peut se transformer en 2X6X400, même quantité de travail mais avec plus de recup. Donc n'hésitez pas à venir vers moi si besoins mais je le re préciserai avant chaque séance.**

Préparation

Semaine du 23 AU 29 AVRIL

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 10X 1' / 45" puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 8X800 recup sur 200m trotté puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume		meme principe que les 1'1' mais avec 15" de recup en moins					

Semaine du 30 AVRIL AU 6 MAI

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE

description	REPOS	Echauffement 20' puis 2'/4'/6'/4'/2' recup la moitié du temps d'effort puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 2X10X200m recup 30" pour les VMA sup a 16 ET pour les VMA inf à 16 2X8X200 recup 40" entre et 3' de pause entre les 2 séries puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 7 AU 13 MAI

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 10X (30"30"/45"30") puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 1000/2000/1000/2000/1000 recup pour les VMA sup à 16 : 1'30 apres les 1000 et 2'30 apres les 2000 Pour les VMA Inf à 16 : 2' apres les 1000 et 3' après les 2000 puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 14 AU 20 MAI

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE

description	REPOS	Echauffement 20' puis 5X 5' recup 2' PUIS 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 8X 300/200 VMA Sup a 16 recup 40" apres le 300 ET 30" apres le 200 VMA Inf à 16 recup 50" apres le 300 et 40" apres le 200	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 21 AU 27 MAI

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 2X10X30"30" recup 1'30" entre les 2 séries puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 4X2000 recup 3' pour les VMA sup à 16 et 3'30 pour les VMA inf à 16 puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 28 MAI AU 3 JUIN

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE/COTES		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 7X3' recup 1'30 puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 14 côtes en alternant les 2 AU VAL recup en descente puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20

Volume							
--------	--	--	--	--	--	--	--

Semaine du 4 AU 10 JUIN

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 12X 1' 1' puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 10X600M recup 200M trotté puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 11 AU 17 JUIN

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 2X 1'2'/3'/2'/1" recup la moitié du temps d'effort puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 12X 300M recup 100m trotté puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 18 AU 24 JUIN

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE

description	REPOS	Echauffement 20' puis 14X 45"/30" puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 7X 1200 recup 3' pour les VMA sup à 16 ET 3'30 entre chaque puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume				1200 meme allure que les 1000			