

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 25 JUILLET AU 1ER AOUT

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		COTES		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	echauffement 20' puis 2X 7X 1'1' recup 3' entre les 2 series puis recup 10'	REPOS	echauffement 20' puis 8X la cotes de la source recup en descente puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 2 AU 8 JUILLET

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	
description	REPOS	Echauffement 20' puis 5x5' recup 2'30 puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 2X 10 X 200 recup 100m pour les VMA inf à 16 2X8X200 recup 100m et pour ceux qui font PORNIC 8X200 recup 100m puis 10' de recup pour tout le monde	REPOS	PPG	COURIR A PORNIC
Volume							

Semaine du 9 AU 15 JUILLET

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

description	REPOS	Echauffement 20' puis 2X10X30"30" sur la plage recup 2' entre les 2 Series 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 16 AU 22 JUILLET

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 1'1/2'/3'/4'/3'/2'/1' recup la moitié du temps d'effort a chaque fois puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 2X7X300m recup 100m recup 3' entre les 2series puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 23 AU 29 JUILLET

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 2X 8X45"30" recup 2' entre les 2 series	REPOS	Echauffement 20' puis 7X1000 recup 1'30 pour les VMA sup à 16 et recup 2' pour les VMA inf à 16 puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 30 JUILLET AU 5 AOUT

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE/COTES		RENFORCEMENT	
description	REPOS	Echauffement 20' puis 3X7' recup 3'30' puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 14cotes en alternant les 2 du val recup en descente puis 10' de recup pour ceux qui font St michel 8x200 recup 100M	REPOS	PPG	FOULEES MICHELOISES
Volume							

Semaine du 6 AU 12 AOUT

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA COURTE		VMA LONGUE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 10X1'1' sur la plage puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 2X6X600m recup 1'10" pour les VMA sup à 16 et 1'30 pour les VMA inf à 16 ET RECUP 3' entre les 2 series puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 13 AU 19 AOUT

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance		VMA LONGUE		VMA COURTE		RENFORCEMENT	SORTIE LONGUE
description	REPOS	Echauffement 20' puis 7x3' recup 1'30 puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 2X5X300/200 pour les VMA sup à 16 recup 40" apres le 300 et 30" apres le 200 et pour les VMA inf a 16 50" apres le 300 et 40" apres le 200 recup 3' entre les 2 series puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

Semaine du 20 AU 26 AOUT

	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 series puis 10' de recup	REPOS	Echauffement 20' puis 1000/2000/1000/2000/1000 pour les VMA sup à 16 recup 1'30 apres les 1000 et 3' apres les 2000 pour les VMA inf à 16 recup 2' apres les 1000 et 3'30 apres les 2000 puis 10' de recup	REPOS	PPG	1H20
Volume							

