

semaine	Préparation 14 km juin					COMP
	18 au 24 mai	25 au 31 mai	1 au 7 juin	8 au 14 juin	15 au 21 juin	22 au 28 juin
LUNDI	REPOS si possible PPG 45' - 1h	REPOS si possible PPG 45' - 1h	REPOS si possible PPG 45' - 1h	Semaine assimilat° PPG 45' - 1h	REPOS si possible PPG 45' - 1h	REPOS si possible PPG 45' - 1h
MARDI	VMA reprise 95- 100% 2 séries de 7x30/30 100% - RIS : 3mn	VMA 100% 3X220 +3x400 + 4x300 R = 100;200;100	PMA cotes (max) 10 x 30 - 40 alternés R descente	VMA 95% 2 séries de 4x400 Ris 400 Rir 200	VMA 100% 200-300-400-500 400-300-200 R = 100-100-200-200 200-100	VMA 100% 10x300 m R 100
MERCREDI	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS
JEUDI	SEUIL 85% 1h dont 4X3mn R : 2	SEUIL 85% 1h dont 8-6-4-2-1 mn R : 3-2-2-1	SEUIL 85% 1h à 1h15 dont 2-4-6-8-5-2 mn R : 1-2-3-3-2	SEUIL 80% 1h à 1h15 dont 8x2'30" R:2mn	SEUIL 85% footing 1h15 10-8-6-5-3mn R 3-3-3-2	SEUIL 80-85% 45mn dont 4x2/2
VENDREDI	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS	REPOS ou 30mn à 45mn cool	REPOS
SAMEDI	Footing entre 45mn et 1h15 en fonction de la fatigue à 70-75%					footing 30 mn
DIMANCHE	specifique 1h à 1h10 3X6 mn R2 Allure visée	specifique 1h à 1h10 Terrain vallonné Fartleck : montées rapides au feeling reste: footing 75%	Journée découverte 30mn à 1h15	specifique 1h à 1h10 5x8mn Allure visée R3	specifique Sur terrain vallonné 1h à 1h10 3x12mn à Allure visée R3	14km Saint Germain

Spécifique = Allure 10km - La vitesse spécifique sur 10km est d'environ 90% de VMA mais si vous connaissez votre allure (RP) partez sur cette base.

Toujours terminer ses footings avec 5 ou 6 LD relâchées - Ne pas oublier pendant l'échauffement 3 ou 4 séries de gammes classques quelque soit la séance