

Préparation sur 11 semaines

Cycle de travail - PPG

Sem 1	1 - Endurance/ Gainage	Footing 40' + 15' de gainage : Pompe (3x 15), abdos (3x15), [chaise, position latéral, et ventral : maintien de 30"] à faire 3 fois avec 1' de récupération.
	2 - Endurance /PPG	Footing 30' + 15' de PPG : montée de genou, talon fesse, pas chassé, pointe tendue , montée d'escalier [30 m récup entre] = à faire 3 fois
	3 - Endurance	Footing 40' VMA 60%
Sem 2	1 - Endurance/ Gainage	Footing 40' + 20' de gainage : Pompe (3x 20), abdos (3x20), [chaise, position latéral, et ventral : maintien de 45"] à faire 4 fois avec 1' de récupération.
	2 - Endurance /PPG	Footing 20' + 30' de PPG : montée de genou, talon fesse, pas chassé, pointe tendue , montée d'escalier [30 m récup entre] = à faire 5 fois
	3 - Endurance	Footing 50' VMA 60%
Sem 3	1 - Endurance/ Gainage	Footing 30' + 25' de gainage : Pompe (3x 25), abdos (3x25), [chaise, position latéral, et ventral : maintien de 50"] à faire 4 fois avec 1' de récupération.
	2 - Endurance /PPG	Ech 20' + [10 côtes en 20" r 1' dans la descente, VMA 105%] R 10'
	3 - Endurance	Footing 1 h 00 VMA 60%

Cycle de travail en VMA

Sem 4	1 - VMA courte	Ech 20' + [10 côtes en 30" r 1'30 dans la descente, VMA 105%] R 10'
	2 - Endurance	50' VMA 65%
	3 - VMA longue	Ech 20' + 6 x 600 m VMA 95% r1'30 R 15'
	4 - SL	SL de 1h [30"VMA 60% - 30' VMA 65]
Sem 5	1 - VMA courte	Ech 20' + [10 x 200 m à 100% de la VMA, r tps d'effort] R 10'
	2 - Endurance	1 h 00 à 65% VMA
	3 - VMA longue	Ech 20' + 4 x 800 m VMA 95% r1' 15 R 15'
	4 - SL	SL de 1h 00 [20' VMA 60% - 20' VMA 65% - 10' VMA70%]
sem 6	1 - VMA courte	Ech 20' + [8 x 300 m à 100% de la VMA, r Tps d'effort - 10"] R 10'
	2 - Endurance	45' à 65% VMA + 20' à 70% VMA
	3 - VMA longue	Ech 20' + 5 x 1000 VMA 95% r1'30 R 10'
	4 - SL	SL de 1h 15 [30' VMA 65% - 30' VMA 70% - 15' VMA75%]
Sem 7	1 - VMA	Ech 20' + 2 x 8 x 30"/30" à 105% VMA R10'
	2 - Endurance	1 h 00 à 65% VMA
	3 - SL	SL de 1h 10 VMA 60%

Cycle de travail spécifique

Sem 8	1 - VMA	Ech 20' + [200/300/400/500/400/300/200 r tps d'effort - 10" VMA 95%] R 10'
--------------	---------	--

	2 - Endurance	40' à VMA 65%
	3 - Spécifique	Ech 20' + 1500(r1'30) /1000(r1'15)/800(r1')/1000(r1'15)/1500(r1'30) VMA 90% R 10'
	4 - SL	SL de 1h 05 [20' VMA 60% - 10' VMA 80% -10' VMA 85% - 25' VMA 65%] ou 5 Km en compétition
Sem 9	1 - VMA	Ech 20' +[800/600/400/600/800 r tps d'effort - 15" VMA 95%] R 10'
	2 - Endurance	45' à VMA 65%
	3 - Spécifique	Ech 20' + 2000(r2'30") /1500(r1'30)/2000 VMA 90% R 10'
	4 - SL	SL de 1h 15 [25' VMA 60% - 15' VMA 80% - 10' VMA 85% - 25' VMA 65%]
Sem 10	1 - VMA	Ech 20' +[800/1000/800/1000 -r 1'15/1'30/1'15/ VMA 90%] R 10'
	2 - Endurance	50' à VMA 65%
	3 - Spécifique	Ech 20' + 3000(r 3') /2000(r2'30)/1000 VMA 90% R 10'
	4- SL	SL de 1h 10 [20' VMA 60% - 20' VMA 80% - 15' VMA 85% - 15' VMA 65%]
Sem 11	1 - VMA	Ech 20' + 3 x 1000 VMA 85% r1'30 + 2 x 300 à 90% r tps d'effort R 10'
	2 - Endurance	40' à 65% VMA + 5 longueurs
	3- Compétition	Compétition