



Voici votre plan d'entraînement pour vous préparer dans les meilleurs conditions possible .

Je vous demande de bien vouloir respecter scrupuleusement la planification du plan

Le séances dites de "qualité", VMA et Vitesse spécifique, débutent toujours par :

Un échauffement de 20 minutes très progressif (30' pour préparation semi et marathon), suivi d'exercices éducatifs

(* talons / fesses, bonds vers l'avant jambes tendues, montés de genoux le tout sur 30m environ retour en marchant.

3 à 4 accélérations sur 50m) ***Pour ces exercices essayez de vous grandir, d'être le plus droit possible.**

Souvent l'erreur des néophytes consiste à se tasser "courir assis".

Ceci afin de dynamiser et préparer le corps à la séance.

**Ces séances se terminent toujours par une récupération lente de 10 à 15 minutes,
le plus tôt possible après l'arrêt du travail de qualité pour faire baisser le taux d'acidose.
L'échauffement et la récupération ne sont pas utiles pour les footing et la sortie longue.**

PS : Vous voudrez bien vous connecter sur www.plandentrainement.com

Pour que je puisse effectuer le suivi de votre entraînement, et pour poser toutes les questions que vous désirez

**Vous pourrez également apporter votre témoignage sur le plan en votre possession,
la compréhension, la qualité proposée ...etc...**

Objectif du : **13/01/08** EXEMPLE, voici le plan pour Élever ta VMA, il est basé sur une VMA de 15 km/h

Récapitulatif des allures maximales		
	Vitesse	Allure au km
VMA	15,75 km/h	3'49"
Seuil	13,20 km/h	4'33"
Spé, 10km	13,50 km/h	4'27"
Spé, Semi	12,45 km/h	4'49"
Spé, Marathon	12,00 km/h	5'0"
Footings:	10,50 km/h	5'43"

novembre	lun. 5 nov.	mar. 6 nov.	mer. 7 nov.	jeu. 8 nov.	ven. 9 nov.	sam. 10 nov.	dim. 11 nov.
Type de séance			Footings/SL (45')			V.M.A (50')	Footings/SL (45')
Régénération	X	X	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 6 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi
novembre	lun. 12 nov.	mar. 13 nov.	mer. 14 nov.	jeu. 15 nov.	ven. 16 nov.	sam. 17 nov.	dim. 18 nov.
Type de séance		V.M.A (50')	Footings/SL (45')			V.M.A (52')	Footings/SL (60')
Développement VMA	X	Echauffement 25' puis 10 fois 200m en 46"/40" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 7 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
novembre	lun. 19 nov.	mar. 20 nov.	mer. 21 nov.	jeu. 22 nov.	ven. 23 nov.	sam. 24 nov.	dim. 25 nov.
Type de séance		V.M.A (56')	Footings/SL (45')			V.M.A (54')	Footings/SL (60')
Développement VMA	X	Echauffement 25' puis 10 fois 300m en 1'09"/55" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 8 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi

novembre	lun. 26 nov.	mar. 27 nov.	mer. 28 nov.	jeu. 29 nov.	ven. 30 nov.	sam. 1 déc.	dim. 2 déc.
Type de séance		V.M.A (64')	Footing/SL (45')			V.M.A (58')	Footing/SL (60')
Développement VMA	X	Echauffement 25' puis 10 fois 400m en 1'36"/1'17" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 10 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
décembre	lun. 3 déc.	mar. 4 déc.	mer. 5 déc.	jeu. 6 déc.	ven. 7 déc.	sam. 8 déc.	dim. 9 déc.
Type de séance		V.M.A (50')	Footing/SL (45')			V.M.A (61')	Footing/SL (60')
Développement VMA	X	Echauffement 25' puis 10 fois 200m en 46"/40" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 4 fois 1000m en 4'13"/2'06" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
décembre	lun. 10 déc.	mar. 11 déc.	mer. 12 déc.	jeu. 13 déc.	ven. 14 déc.	sam. 15 déc.	dim. 16 déc.
Type de séance			Footing/SL (45')			Footing/SL (60')	
Relachement	X	X	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	1H00' à 10,5 km/h maxi	X
décembre	lun. 17 déc.	mar. 18 déc.	mer. 19 déc.	jeu. 20 déc.	ven. 21 déc.	sam. 22 déc.	dim. 23 déc.
Type de séance		V.M.A (50')	Footing/SL (45')			V.M.A (52')	Footing/SL (60')
Développement général	X	Echauffement 25' puis 10 fois 200m en 46"/40" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 7 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi

décembre	lun. 24 déc.	mar. 25 déc.	mer. 26 déc.	jeu. 27 déc.	ven. 28 déc.	sam. 29 déc.	dim. 30 déc.
Type de séance		V.M.A (52')	Footing/SL (45')			V.M.A (54')	Footing/SL (60')
Développement général	X	Echauffement 25' puis 8 fois 300m en 1'09"/55" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 séries de 8 fois 30" sur 131m/Récup 30", 3' entre les séries. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
décembre	lun. 31 déc.	mar. 1 janv.	mer. 2 janv.	jeu. 3 janv.	ven. 4 janv.	sam. 5 janv.	dim. 6 janv.
Type de séance		V.M.A (56')	Footing/SL (45')			Seuil (62')	Footing/SL (60')
Développement général	X	Echauffement 25' puis 4 fois 800m en 3'22"/1'41" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 3 fois 1500m en 6'49"/repos 2'00" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
janvier	lun. 7 janv.	mar. 8 janv.	mer. 9 janv.	jeu. 10 janv.	ven. 11 janv.	sam. 12 janv.	dim. 13 janv.
Type de séance		V.M.A (54')	Footing/SL (45')			Seuil (58')	Footing/SL (60')
Développement général	X	Echauffement 25' puis 3 fois 1000m en 4'13"/2'06" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	Echauffement 25' puis 2 fois 2000m en 9'05"/repos 2'00" entre les fractions. Récupération finale 10' + étirements	1H00' à 10,5 km/h maxi
Type de séance			Footing/SL (45')			Footing/SL (60')	
Relachement	X	X	45' à 10,5 km/h maxi	X	X	1H00' à 10,5 km/h maxi	X