



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 néophites 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 : **16/12/07** **DEBUTANT**, voici le plan pour préparer ton Endurance, il est basé sur une VMA de 10 km/h

Récapitulatif des allures maximales		
	Vitesse	Allure au km
VMA 105%	10,50 km/h	5'43"
Seuil	8,80 km/h	6'49"
Spé, 10km	9,00 km/h	6'40"
Spé, Semi	8,30 km/h	7'14"
Spé, Marathon	8,00 km/h	7'30"
Footing:	7,00 km/h	8'34"

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							
Début du plan	Toutes les séances débutent par 5 MINUTES de marche rapide	X	X	4 fois 8' trottinées avec 1'30 de récup entre les séries	X	X	4 fois 8' trottinées avec 1' de récup entre les séries
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							
Travail de l'endurance	X	4 fois 10' trottinées avec 1'30" de récup entre les séries	X	4 fois 10' trottinées avec 1'30 de récup entre les séries	X	X	4 fois 10' trottinées avec 1' de récup entre les séries
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							
Travail de l'endurance	X	3 fois 12' trottinées avec 1'30 de récup entre les séries	X	3 fois 12' trottinées avec 1'30 de récup entre les séries	X	X	4 fois 12' trottinées avec 1'30" de récup entre les séries

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							
Travail de l'endurance	X	3 fois 15' trottinées avec 2' de récup entre les séries	X	3 fois 15' trottinées avec 1'30" de récup entre les séries	X	X	3 fois 15' trottinées avec 1' de récup entre les séries
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				Footing/SL (30')			
Travail de l'endurance	X	2 fois 20' trottinées avec 1'30" de récup entre les séries	X	30' à 7 km/h maxi	X	X	2 fois 20' trottinées avec 1'30" de récup entre les séries
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 (30')					Footing/SL (40')
Travail de l'endurance	X	30' à 7 km/h maxi	X	2 fois 20' trottinées avec 1' de récup entre les séries	X	X	40' à 7 km/h maxi