Légion Saint-Pierre Running

Plan d'entraînement printemps / été saison 2023 / 2024 – v1.0

Date	22 Jan au 28 Jan	29 Jan au 4 Fév	5 Fév au 11 Fév	12 Fév au 18 Fév	19 Fév au 25 Fév	26 Fév au 3 Mars	4 Mars au 10 Mars	11 Mars au 17 Mars	18 Mars au 24 Mars	25 Mars au 31 Mars	1 Avril au 7 Avril	8 Avril au 14 Avril	15 Avril au 21 Avril	22 Avril au 28 Avril	29 Avril au 5 Mai	6 Mai au 12 Mai	13 Mai au 19 Mai	20 Mai au 26 Mai	27 Mai au 2 Juin	3 Juin au 9 Juin
Semaine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Volume		↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	↘	↘	↘	REPOS
Mardi	TESTS VMA	3 x 4'00	3 x 5'00	REPOS	3 x 6'00	3 x 7'00	3 x 8'00	REPOS	3 x 10'00	3 x 11'00	3 x 12'00	REPOS	3 x 12'00	3 x 11'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 9'00	3 x 8'00	3 x 7'00	REPOS
	100%	12 mn	15 mn		18 mn	21 mn	24 mn		30 mn	33 mn	36 mn		36 mn	33 mn	30 mn		27 mn	24 mn	21 mn	
% VMA	I = 85 % Rt ≤ 2 mn							I = 85 % Rt ≤ 2 mn					I = 90 % Rm ≤ 2 mn							
Jeudi	TESTS VMA	8 x 1'20''	8 x 1'40''	REPOS	10 x 1'20'' en côte	8 x 2'00''	8 x 2'20''	REPOS	10 x 1'40'' en côte	7 x 2'40''	6 x 3'00''	REPOS	8 x 2'00'' en côte	7 x 2'30''	8 x 2'10''	REPOS	10 x 1'30'' en côte	7 x 2'00''	7 x 1'40''	REPOS
	100%	10'40'' mn	13'20'' mn			16' mn	18'40'' mn			18'40'' mn	18'00'' mn			17'30'' mn	17'20'' mn			14' mn	11'40'' mn	
% VMA	I = 95 à 95 % Rt ≤ 1 mn							I = 100 % Rt ≤ 2 mn					I = 100 à 105 % Rt ≤ 2 mn				I = 105 % Rt ≤ 2 mn			
	Côtes : I = 70 à 75 %												Côtes : I = 75 à 80 %							
Vendredi Marathon		1h00	1h10	REPOS	1h10	1h15	1h15	REPOS	1h15	1h20	1h20	REPOS	1h25	1h30	1h30	REPOS	1h15	1h15	1h15	REPOS
Dimanche 15km/21km		1h30	1h30	1h40	1h30	1h30	1h40	1h40	1h50	MARATHON PARIS	1h50	2h00	2h00	2h00	2h15	2h30	2h30	2h30	1h40	TRANSLEONARDE
Marathon I + 80% dans séance		3x10'	3x10'		10'+15' +10'	10'+20' +10'	10'+25' +10'	10'+30' +10'	20'+15' +20'		3x20'	3x20'	10'+20' +20'+15'		4x20'	4x20'		3x20'	3x20'	

V Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie
Rt Récupération en trottinant

R Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie
Rm Récupération en marchant

Ra Récupération « arrêté »

https://lsp-running.clubeo.com/

lsp-running@outlook.fr