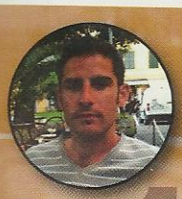
PLAN 6 SEMAINES



Par Jérôme Sordello, entraîneur

6 h
5 h
4 h
3 h
2 h

1

SEMAINE 1

DURÉE : 4 H 50

MARDI (1 h)
› Séance VMA.
› 20 mn à 65 % FCM et 5 lignes droites de 50 m (retour course lente) puis 2 x (8 x 200 m à 95 % FCM ou en 36 s (récupération = 100 m à 65 % FCM). Récup. 5 mn à 65 % FCM) puids 10 mn à 60 % FCM.

MERCREDI (45 mn)
› Séance à 70 % FCM ou 9 km à 70 % FCM.

JEUDI (1 h)
› Séance au seuil.
› 20 mn à 65 % FCM et 2 x 12 mn à 85-88 % de FCM ou 2 x 3000 m en 11 mn 53. Récup. 4 mn à 65 % FCM puis 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (50 mn)
› Séance endurance.
› 45 mn à 70 % FCM ou 9 km en endurance à 70 % FCM et 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

DIMANCHE (1 h 15 mn)
› Séance à 70 % FCM ou 15 km en endurance à 70 % FCM.

2

SEMAINE 2

DURÉE : 5 H 15

MARDI (1 h)
› Séance VMA.
› 20 mn à 65 % FCM et 2 x (6 x 300 m à 95 % FCM ou en 56 s (récupération = 200 m à 65 % FCM) (Récup. 5 mn à 65 % FCM) puis 10 mn à 60 % FCM.

MERCREDI (1 h)
› Séance à 70 % FCM ou 12 km en endurance avec côtes à 70 % FCM.

JEUDI (1 h 05 mn)
› Séance au-dessus du seuil.
› 20 mn à 65% FCM et 6 x 1000 m en 3 mn 39 (récupération 2 mn 30 à 65 % FCM) puis 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h 20 mn)
› Séance à 70 % FCM ou 16 km en endurance à 70 % FCM.

DIMANCHE (50 mn)
› Séance à 70 % FCM ou 10 km en endurance puis 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

3

SEMAINE 3

DURÉE : 5 H

MARDI (55 mn)
› Séance VMA.
› 20 mn à 65 % FCM + 10 x 400 m à 95 % FCM ou en 1 mn 16 s (récupération = 200 m à 65 % FCM) puis 10 mn à 60 % FCM.

MERCREDI (50 mn)
› Séance à 70 % FCM ou 10 km en endurance à 70 % FCM.

JEUDI (1 h)
› Séance au seuil.
› 20 mn à 65% FCM puis 3 x 2 000 m en 7 mn 50 (récupération = 2 mn 30 à 65 % FCM) et 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (50 mn)
› Séance en endurance.
› 45 mn à 70 % FCM ou 9 km en endurance à 70 % puis 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

DIMANCHE (1 h 25 mn)
› 20 mn à 65 % FCM et 5 lignes droites de 50 m (retour course lente).
› Compétition 10 km en 38 mn et 20 min à 65 % FCM.

4

SEMAINE 4

DURÉE : 5 H 10

MARDI (45 mn)
› Séance en endurance.
› 40 mn à 70 % FCM ou 8 km en endurance à 70 % FCM et 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

MERCREDI (50 mn)
› 50 mn à 70 % FCM ou 10 km en endurance à 70 % FCM.

JEUDI (1 h 05 mn)
› Séance VMA.
› 45 mn à 70 % FCM + 10 x 30 s à [illegible] FCM ou 200 m en 36 s (Récup. 1 mn à 65 % FCM) + 10 mn à 65 % FCM.

SAMEDI (1 h)
› Séance à 70 % FCM ou 12 km en endurance à 70 % FCM avec côtes.

DIMANCHE (1 h 30 mn)
› Sortie longue et fractionné autour du seuil.
› 45 mn à 70 % FCM + 3 000 m en [illegible] (récupération = 4 mn à 65 % FCM) et 2000 m en 7 mn 40 (Récup. 2 mn [illegible] à 65 % FCM) puis 1000 m en 3 mn [illegible] et 15 mn à 65 % FCM.

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES
SEMAINES