OBJECTIF : 1H25

5

SEMAINE 5

DURÉE : 5 H 15

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance au-dessus du seuil.
› 20 mn à 65 % FCM + 8 x 800 m à 90 % FCM ou en 3 mn (récupération = 200 m à 65 % FCM) et 15 mn à 65 % FCM.

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

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance seuil.
› 30 mn à 70 % FCM puis 7 000 m en 28 mn 17 et 10 mn à 65 % FCM.

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

DIMANCHE (1 h)
› Séance à 70 % FCM ou 12 km en endurance à 70 % puis 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

6

SEMAINE 6

2 H 35 + COURSE

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

MERCREDI (50 mn)
› Séance VMA.
› 20 mn à 65 % FCM et 6 x 300 m à 95 % FCM ou en 56 s (récupération = 200 m à 65 % FCM) puis 15 mn à 65 % FCM.

JEUDI (45 mn)
› Séance en endurance.
› 40 mn à 70 % FCM ou 9 km en endurance à 70 % + 5 lignes droites de 50 m (retour course lente).

DIMANCHE
› 21,1 km en 1 h 25 mn.

DIMANCHE : COURSE
› Vitesse moyenne :
› Temps :

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

Ce n'est pas tout d'avoir le bon matériel, les bonnes chaussures, le bon entraînement ... Il vous faut aussi les bons produits diététiques.

Fenioux Multi-Sports, à tout moment avec vous !

Pack disponible chez nos revendeurs ou sur www.fenioux-multisports.com

Laboratoires FENIOUX - Département sport
9 av. Pierre de Coubertin - 36024 CHÂTEAUROUX Cedex
Tél. : 02 54 27 16 94 - Fax : 02 54 34 62 03