

- une séance de VMA pour améliorer sa cylindricité, pour courir de plus en plus vite
- une séance de récupération active facultative
- une séance d'allure spécifique au seuil, pour s'approprier l'allure à suivre et travailler sa résistance
- une séance d'endurance fondamentale pour cultiver sa capacité à durer

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
SEMAINE 1	Echauffement 20 min allure 65% FCMVMA2X (9x30''/30'') 30 secondes allure VMA 95-100% FCM) suivi de30''souplePuis 10min de retour au calme 65% fcm et étirements	Séance de récupération active40min à 65 %FCM qui se terminent par 5x100m progressif jusqu'au sprint 5 min gainage +d'étirements	Travail allure spécifique au seuil 85-90% FCM20min d'échauffement 3X5min allure seuil récupération 2min en trotinant puis 10min retour au calme à 65%FCM	Séance endurance1h15 à 70% FCM dont 2km allure semi à 85%FCM
SEMAINE 2	Echauffement 20 min allure 65% FCMVMA2X (9x30''/30'') 30secondes allure VMA 95-100% FCM) suivi de30''souplePuis 10min de retour au calme 65% fcm et étirements	Séance de récupération active45min à 65 %FCM qui se terminent par 5x100m progressif jusqu'au sprint puis 5 min gainage +d'étirements	Travail allure spécifique au seuil 85-90% FCM20min d'échauffement 2X10min allure seuil récupération 5 min en trotinant puis 10min retour au calme à 65%FCM	Séance endurance1h20 à 70% FCM dont 3KM allure semi à 85%Puis 5x100m progressive jusqu'au sprint
SEMAINE 3	Echauffement 20 min allure 65% FCMVMA10X200M 95% -100% récupération 30 s 5min de jogging puis une pyramide 200-300-500 récupération moitié du temps couru puis 5min de jogging et étirements	Séance de récupération active50min à 65 %FCM qui se terminent par 5x100m progressif jusqu'au sprint puis 5 min gainage + étirements	Travail allure spécifique au seuil 85-90% FCM20min d'échauffement 4X1500m à 90% FCM puis 10min retour au calme à 65%FCM	Séance endurance1h25 à 70% FCM dont 5km allure semi 85ùFCMPuis 5x100m progressive jusqu'au sprint
SEMAINE 4	Echauffement 20 min allure 65% FCMVMA2X (10X1min/45'') 1min allure VMA 95-100% FCM) suivi 45'souplePuis 10min de retour au calme 65%fcm et étirements	Séance de récupération active60 min à 65 %FCM qui se terminent par 10x100m progressif jusqu'au sprint 5 min gainage +d'étirements	Travail allure spécifique au seuil 85-90% FCM20min d'échauffement 10X500 à 90% FCM récupération 1min puis 10min retour au calme à 65%FCM	Test allure de course10min à 65% FCMRéaliser un 12Kkm allure semi à 80-85% FCMRetour au calme 10min à 65%FCM
SEMAINE 5	Echauffement 20 min allure 65% FCMVMA10X400m en 1min41-45 récupération 1min 10 min de retour au calme 65%fcm et étirements	Séance de récupération active40min à 65 %FCM qui se terminent par 12x100m progressif jusqu'au sprint 5 min gainage +d'étirement	Travail allure spécifique au seuil 85-90% FCM3X2000m allure seuil récupération 2min en trotinant puis 10min retour au calme à 65% FCM	Séance endurance1h30 à 70% FCM dont 6km allure semi à 85% FCM)Puis 5x100m progressive jusqu'au sprint
SEMAINE 6	Echauffement 20 min allure 65% FCMRappel VMA8x30''/30'' 30secondes allure VMA 95-100% FCM) suivi de30''souplePuis 10min de retour au calme 65% fcm et étirements	Footing 30min 65% endurance	Rappel allure de course20min de footing puis 2X500m allure semi à 85% FCM puis 5min retour au calme et étirements	Compétition semi10min échauffement à 65% puis 5 accélérations progressives