

§ Pour VMA >17 nb répétitions + 2 // Footing Endurance Fondamentale = 65-70% VMA // R = Récupération entre les séries r = Récupération entre les séquences de travail RAC = Retour au calme 60%VMA Vitesse spécifique = Vitesse compétition Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie

SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
1 & 2	Générale	lundi	24/8-31/8			
		mardi	25/8-1/9	Footing	50'	Footing lent 65% VMA. Par groupe de niveau. Reprise début de saison
		mercredi	26/8-2/9			
		jeudi	27/8-3/9	Footing	1H00	Footing lent 65% VMA. Par groupe de niveau. Reprise début de saison
		vendredi	28/8-4/9			
		samedi	29/8-5/9			
		dimanche	30/8-6/9	Sortie Longue	1H15	Footing lent 65% VMA 1H15 ou compétition Savenay le 30/8/26 ou Les Sentiers de Goulaine 6/9
3	Générale	lundi	7-sept.			
		mardi	8-sept.	PPG	Circuit Training	Préparation Physique Générale avec des agrès. Séance ludique mais importante.
		mercredi	9-sept.	Footing	45'	Footing lent 65% VMA
		jeudi	10-sept.	VMA Courte	Fartlek	Temps d'effort variable et aléatoire. De 30" à 1'30" mn. 2 séries de 15mn. 3mn récup.
		vendredi	11-sept.			
		samedi	12-sept.			
		dimanche	13-sept.	Compétition	10k & 21k	Challenge Raballand 9,9k ou Semi Marathon Rezé ou Footing EF 1H20
4	Générale	lundi	14-sept.			
		mardi	15-sept.	VMA Courte	Vitesse	Montagnes Russes: § 6 x(50m en accélération + 50 rapide + 50m décélération + 250m 65%vma)
		mercredi	16-sept.	Footing	45'	Footing lent 65% VMA
		jeudi *	17-sept.	Spécifique	1000	6 X 1000 de 75 à 90% VMA (VMA<15 = 5 r) R=2 mn
		vendredi	18-sept.			
		samedi	19-sept.	Compétition		Trail 3 Provinces Clisson : 10k-24k
		dimanche	20-sept.	Compétition	5k-10 k	Les Foulées du Pont de Saint Nazaire ou Footing EF 1H20
		lundi	21-sept.			

§ Pour VMA >17 nb répétitions + 2 // Footing Endurance Fondamentale = 65-70% VMA // R = Récupération entre les séries r = Récupération entre les séquences de travail RAC = Retour au calme 60%VMA Vitesse spécifique = Vitesse compétition Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie

5	Générale	mardi *	22-sept.	VMA Longue	Pyramides	400m r=1'; 600m r1'15"; 800m r1'30"; 1000 r 2'; 800 1'30"; 600 1'15"; 400 r=1' 90-100%VMA. VMA<15 pas de 1000
		mercredi	23-sept.	Footing	50'	Footing lent 65% VMA
		jeudi	24-sept.	VMA Courte	30 / 30	2 séries de § 10 x 30/30 100% 2' actives entre séries
		vendredi	25-sept.			
		samedi	26-sept.	Compétition		Trail Nantes à Montaigu 53k -34k - 22k
		dimanche	27-sept.	Compétition	10k-21k	Run in Varades Qualif 10k-21k ou Footing EF 1H25
6	Spécifique	lundi	28-sept.			
		mardi	29-sept.	Spécifique	2000	2 X 2000 75-90% VMA Récup active 2'
		mercredi	30-sept.	Footing	50'	Footing lent 65% VMA
		jeudi *	1-oct.	Spécifique	Valonné	2 séries 2', 3', 4', 3', 2' r=1'30" R=3' Site Roche Ballue
		vendredi	2-oct.			
		samedi	3-oct.			
		dimanche	4-oct.	Compétition	EKIDEN	2ème Ekiden de Nantes 6 Relayeurs 5k-10k-5k-10k-5k-7k (ou Trail Mauves en Vert 17k) ou Footing EF 1H25
7	Spécifique	lundi	5-oct.			
		mardi *	6-oct.	Renfo Dynamique	Côtes	10 montés rapides puis r dans la descente, 3' R, 10 descentes rapides puis r en monté. VMA<15=8 rep
		mercredi	7-oct.	Footing	50'	Footing lent 65% VMA
		jeudi	8-oct.	Lent+ Rapide	25'	20' échauffement. Puis pdt 30' enchainement § 4 x(5' à 70% puis 1' proche 100% VMA)
		vendredi	9-oct.			
		samedi	10-oct.			
		dimanche	11-oct.	Compétition	13k - 21k	Foulées du Tram ou ST Etienne Montluc ou footing EF 1H15

§ Pour VMA >17 nb répétitions + 2 // Footing Endurance Fondamentale = 65-70% VMA // R = Récupération entre les séries r = Récupération entre les séquences de travail RAC = Retour au calme 60%VMA Vitesse spécifique = Vitesse compétition Courir au seuil = Courir à la limite anaérobie

8	Spécifique	lundi	12-oct.			
		mardi	13-oct.	VMA Longue	400	§ 8 X 400 90-95% VMA R=50" VMA< 15 = 2 séries R=1' entre séries
		mercredi	14-oct.	Footing	50'	Footing lent 65% VMA
		jeudi *	15-oct.	Renfo Dynamique		Exercices dynamiques sur piste + récup circuit extérieur 1200m X 4 ou 5 tours
		vendredi	16-oct.			
		samedi	17-oct.			
		dimanche	18-oct.	Compétition	5k-10k	Les Foulées Nazairiennes ou Footing EF 1H30
9	Spécifique	lundi	19-oct.			
		mardi *	20-oct.	Fartleck		Parc du champ Toury
		mercredi	21-oct.	Footing	50'	Footing lent 65% VMA
		jeudi	22-oct.	Footing	2000-3000	1 x 2000 + 1 X 3000 75-90% VMA Récup active 2'
		vendredi	23-oct.			
		samedi	24-oct.			
		dimanche	25-oct.	Compétition	10k - 19k	Trail Urbain Nantais Chantenay ou Footing EF 1H15

Vitesse Spécifique = Allure de Compétition

	Cross & 10 KMS	Semi marathon	Marathon
VMA	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)
13	75 - 80 (80 - 85)	65 à 70 (70 - 75)	60 à 65 (65 - 70)
14	77 - 82 (82 - 87)	70 à 75 (75 - 80)	62 à 68 (67 - 73)
15	80 - 85 (85 - 90)	72 à 78 (77 - 83)	65 à 70 (70 - 75)
16 et +	85 - 90 (90 - 95)	80 à 85 (85 - 90)	70 à 80 (75 - 85)

VMA	65%	70%	75%	80%	85%	90%
13	8.5	9.1	9.8	10.4	11.1	11.7
14	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6
15	9.8	10.5	11.3	12.0	12.8	13.5
16	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4
17	11.1	11.9	12.8	13.6	14.5	15.3
18	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2
19	12.4	13.3	14.3	15.2	16.2	17.1