

Feuille1

Semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	VMA 20 mn à 70% 6 x 1mn-45s 95% 10 mn à 70%	Ping		Ping	Seuil 20 mn à 70% 2 x 4mn-2mn 90% 10 mn à 70%	Ping	Sortie longue 1h15
2	VMA 20 mn à 70% 6 x 1mn30-1mn 95% 10 mn à 70%		Footing 45mn à 75%		Seuil 20 mn à 70% 2 x 6mn-3mn 90% 10 mn à 70%		Sortie longue 45mn à 75% 5mn étirements 40mn endurance
3	VMA 20 mn à 70% 6 x 2mn-1mn 95% 10 mn à 70%		Footing 1h à 75%		Seuil 20 mn à 70% 2 x 8mn-4mn 90% 10 mn à 70%	Ping	Sortie longue 1h15
4	VMA 20 mn à 70% 6 x 2mn-1mn 95% 10 mn à 70%		Footing 1h à 75%		Footing 30mn à 70% 10mn à 85% 15m, à 70		Sortie longue 1h20
5	VMA 20 mn à 70% 6 x 2mn30-1mn15 95% 10 mn à 70%				Footing 30mn à 70% 15mn à 85% 15m, à 70		Sortie longue 1h30
6	VMA 20 mn à 70% 5 x 3mn-1mn30 95% 10 mn à 70%				Footing 30mn à 70% 20mn à 85% 10m, à 70		Sortie longue 1h45
7	VMA 20 mn à 70% 6 x 3mn-1mn30 95% 10 mn à 70%				Footing 45mn à 70% 20mn à 85% 15m, à 70%		Sortie longue 1h45
8	VMA 20 mn à 70% 5 x 3mn-1mn30 95% 10 mn à 70%				Footing 1h à 70%		Sortie longue 45mn
9	Footing 1h à 70%		Footing 45mn à 70%		Footing 45mn à 70% 20mn à 85% 15m, à 70%		Sortie longue 1h45
10	Footing 1h15 à 70%		Footing 45mn à 70%		Footing 45mn à 70% 25mn à 85% 15m, à 70%		Sortie longue 2h
11	VMA 30mn à 70% 2 x 8mn-2mn 85% 10 mn à 70%		Footing 1h à 70%		Footing 45mn à 70%		Sortie longue Repos
12	Footing 30mn à 70%		Footing 20mn à 70% 1000m en 6'23 5mn à 70%			Footing 20mn	Marathon