

## Consignes générales pour les séances autres que les EF et les SL

Toutes les séances débutent par un footing d'**échauffement** de 20' à 25' et se terminent par un footing de récupération de 10' à allure lente + **étirements** pour éviter les courbatures ainsi que les blessures.

A chaque séance, n'oubliez pas de faire quelques **gammes** pour bien préparer vos muscles à l'effort et pensez à bien vous hydrater  
N'oubliez pas votre tableau de VMA

### SEMAINE 1 du 1/07/2014 au 6/07/2014

VMA : 25' footing + gammes + 2x 8' (30''-30'') 100% VMA avec R=3'+10' footing + étirements

AS10 : 20' footing + gammes + 4x1000m rH = 1'30 et rF = 2'+10' footing + étirements

SL 1h10 avec 2x8' allure soutenue R=2'+ étirements

### SEMAINE 2 du 7/07/2014 au 13/07/2014

Footing 20' + gammes + fartleack: 1'/1'/2'/2'/3'/3'/2'/2'/1'/1' avec R= 1 à 1'30 + 10' footing + étirements

VMA : 25' footing + gammes + 2x(4x500m) 90% VMA rH = 1'15 rF = 1'30 R=3' + 10' de footing + étirements

SL 1h10 avec 2x10' allure soutenue R=2'+ étirements

### SEMAINE 3 du 14/07/2014 au 20/07/2014

VMA : 25' footing + gammes + 12x200m à 100% VMA R= temps de l'effort sur place + 10' footing + étirements

-AS10 : 20' footing + gammes + 3x5' R=1'30 + 10' footing + étirements

-SL 1h15 avec 2x8' en allure soutenue R=2'+ étirements

### SEMAINE 4 du 21/07/2014 au 27/07/2014

VMA : 25' footing + gammes + 10x300m à 100% VMA R=1'+10' footing + étirements

AS10: 20' footing + gammes + 3x6' R=2'+10' footing + étirements

SL: 1h15 avec 2x10' allure soutenue R=2' + étirements

### SEMAINE 5 du 28/07/2014 au 3/08/2014 (Relâchement)

EF : footing de 45' + 8x100m allure soutenue rH et rF = 100m + 10' footing + étirements

VMA : 25' de footing + gammes + 2x 8x (36 ''/36 '') 100% VMA R= 3'+10' footing + étirements

Footing de 45' à 1h

### Légende :

EF = endurance fondamentale VMA = vitesse maximale aérobie SL = sortie longue  
AS 10 = allure spécifique du 10km (85% à 90% VMA) R = récupération entre chaque série et fin de séance rH = récupération active homme et rF = récupération active femme entre les distances

**Bonnes séances estivales**