

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 (Merci pour eux!)

Semaine 1 du 04/08/2014 au 10/08/2014

-Footing 20'+gammes+fartleck:30''/30''/30'' R=1'/1'/1'/1'R=1'30/2//2'R=2'/1/1/1/30''/30''
+étirements+10'R

-VMA : 25' footing+gammes+2x(5x400m) à 95% VMA rh = 45" et rf=1'
R=3'+étirements+10'R

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

Semaine 2- du 11/08/2014 au 17/08/2014

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

- AS10 :20' footing+gammes+5 x800m rh =1'30 et rf= 2'+étirements+10'R

-SL de 1h10 dont 2x15' R=2' allure soutenue+ étirements

Semaine 3 du 18/08/2014 au 24/08/2014

-VMA : 25' footing+gammes+2x(6x200m) à 100% VMA rh = 35" et rf 40" R=3'+étirements
+10'R

-AS10 :20' footing+gammes+2x8' R= 2'+étirements+10'R

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

Semaine 4 du 25/08/2014 au 31/08/2014

-VMA : 25' footing +gammes+2 x10x(30-30) à 100% VMA avec R=3'+étirements+10'R

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

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

Semaine 5 du 01/09/2014 au 07/09/2014

-VMA: 25' footing+gammes+2x(5x300m) à 100% VMA rh=45'' et rf =1'
R=3'+étirements+10'R

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

-SL : 1h15 dont 2x15' R=2'en allure soutenue+ étirements

SEMAINE 6 du 08/09/2014 au 14/09/2014 (Relâchement)

-EF : footing de 50' + 8x100m allure soutenue+ étirements

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

-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

Bonnes séances estivales aux athlètes et bon courage à tous
Sportivement vôtre
Coach Daniel