

Plan 10 km de saumur

Sur 7 semaines

|   |   |   |  |   |           |
|---|---|---|--|---|-----------|
| <p>25/03<br/><br/>Au<br/><br/>31/03</p> | <p><b>Mardi</b><br/>20'/gammes/renfo</p> <p>2*(8*200) 100%<br/>Récup diago max temps effort<br/>2'entre séries</p> <p>10' récup/gainage/étirements</p>  | <p><b>Jeudi</b><br/>20'/gammes/renfo</p> <p>Cotes<br/>10*(100m) récup descente</p> <p>Récup 10'/gainages/ étirements</p>  | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie<br/>vallonnées<br/>bois de la<br/>grange<br/>1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Sortie sénart<br/>1h</p>  | <p>S1</p> |
| <p>1/04<br/><br/>Au<br/><br/>7/04</p>   | <p><b>Mardi</b><br/>20'/gammes/renfo</p> <p>4*(30v/30l,30v/30l,30v/30l/2mn a<br/>90%/ 30l/30v,30l/30v,30l/30v) les<br/>30/30 à 100% récup 1 mn active</p> <p>10'recup/gainages/étirements</p> | <p><b>Jeudi</b><br/>20mn/gamme/renfo/<br/>Cotes</p> <p>5*(100m) récup descente 100m</p> <p>5*(150m) récup descente 150m<br/>et un tour entre les deux séries</p> <p>10' récup gainage /étirements</p> | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie<br/>vallonnées<br/>bois de la<br/>grange<br/>1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Sortie Sénart<br/>1h10 dont<br/>5*(1000) à<br/>85/90%<br/>récup moitié<br/>temps effort<br/>entre les<br/>1000m actif</p> | <p>S2</p> |

|                                     |   |  |  |   |           |
|-------------------------------------|---|--|--|---|-----------|
| <p>8/04</p> <p>Au</p> <p>14/04</p>  | <p><b>Mardi</b></p> <p>20mn/gamme/renfo</p> <p>2*(6*300) 85/90% Recup 1,30<br/>entre 300 et 2' entre séries</p> <p>10mn récup Gainage/ étirement</p>  | <p><b>Jeudi</b></p> <p>20mn /gammes/renfo</p> <p>Cotes 5*(100/150/200) récup<br/>descente</p> <p>Enchaîner les 5 séries</p> <p>10'récup /Gainage /étirements</p>                                 | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie<br/>vallonnées<br/>bois de la<br/>grange 1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>sortie Sénart<br/>1h30 dont</p> <p>3*(1500) à<br/>85/90%recup<br/>moitié temps<br/>effort actif</p> | <p>S3</p> |
| <p>15/04</p> <p>Au</p> <p>21/04</p> | <p><b>Mardi</b></p> <p>20mn/gammes/renfo</p> <p>2*(15/15)2*(30/30)2*(1/45)2*(2/1)</p> <p>85% recup 3mn</p> <p>5*(200) à 100% recup diagonal actif<br/>max 45s</p> <p>10mn récup gainage /étirements</p>     | <p><b>Jeudi</b></p> <p>20mn/gammes/renfo</p> <p>2*(200/400/600/800) à 85%</p> <p>Recup 200m</p> <p>Recup 2mn entre séries</p> <p>10'récup /Gainage /étirements</p> <p><b>SEMAINE RELACHE</b></p> | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie<br/>vallonnées<br/>bois de la<br/>grange 1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Sortie sénart<br/>1h20</p>  | <p>S4</p> |
| <p>22/04</p> <p>Au</p> <p>28/04</p> | <p><b>Mardi</b></p> <p>30mn /gammes/renfo</p> <p>2*(10*100m) a 100% récup 50 m<br/>Sur la piste en plaçant des plots<br/>tous les 50m récup 2 mn entre<br/>séries</p> <p>Récup 10mn /gainage/ étirement</p> | <p><b>Jeudi</b></p> <p>15mn/gammes/renfo</p> <p>2000/1000/2000/1000 à 85/90%</p> <p>recup 2mn entre chaque</p> <p>Recup10mn/gainages/étirement</p>   | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie<br/>Vallonnées<br/>bois de la<br/>grange 1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Sortie sénart<br/>1h20<br/>Dont 1*5000<br/>à allure du<br/>10km</p>                                 | <p>S5</p> |

|                                    |   |  |  |   |           |
|------------------------------------|---|--|--|---|-----------|
| <p>29/03</p> <p>Au</p> <p>5/05</p> | <p><b>Mardi</b></p> <p>20mn/gamme/renfo</p> <p>(10*400) à 100% récup égale temps effort</p> <p>10mn récup /Gainage/ étirement</p> | <p><b>Jeudi</b></p> <p>20mn/gamme/renfo</p> <p>2*3000 à 85% recup 4 mn</p> <p>10mn récup /Gainage/étirement</p>  | <p><b>Samedi</b></p> <p>Sortie Vallonnées bois de la grange 1h</p> | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Sortie Sénart 1h à 65/70% vma</p> | <p>S6</p> |
| <p>6/05</p> <p>Au</p> <p>12/05</p> | <p><b>Mardi</b></p> <p>30mn gammes/renfo</p> <p>5*(1/1) à 80%</p> <p>10mn récup/gainage /étirements</p>                           | <p><b>Jeudi</b></p> <p>30mn/gammes/renfo</p> <p>6*(100) cool récup 100m</p> <p>10mnrecup/gainage /étirements</p> | <p><b>Samedi</b></p> <p>Piscine à saumur</p>                       | <p><b>Dimanche</b></p> <p>Bonne course</p>                  | <p>S7</p> |