**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 30/07/2013 au 4/08/2013

-Footing 20'+gammes+fartleck:30”/30”1'/1'/2'/2'3'/3'/2/2'/1/1'/30”/30”

R= 1à 1'30+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 10’ allure soutenue+ étirements

Semaine 2 du 05/08/2013 au 11/08/2013

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

- AS10 :20'footing+gammes+5 à 6x800m rh =1'30 et rf= 2'+étirements+10'R

-SL de 1h10 dont 15' allure soutenue+ étirements

Semaine 3 du 12/08/2013 au 18/08/2013

-VMA : 25'footing+gammes+2x(6à7x200m) à 100% VMA rh = 35''et rf 40'' R=3'+étirements +10'R

-AS10 :20' footing+gammes+3x6' rh =1'30 rf = 2'+étirements+10'R

-SL 1h10 dont 20' en allure soutenue + étirements

Semaine 4 du 19/08/2013 au 25/08/2013

-VMA : 25' footing +gammes+2 x8'( 35’’-25’’) à 100% VMA avec R=3’+étirements+10'R

-AS10 :20' footing+gammes+3x7' rh=1'30 et rf=2'+étirements+10'R

-SL: 1h15 dont 10' en allure soutenue + étirements

Semaine 5 du 26/08/2013 au 01/09/2013

-VMA: 25'footing+gammes+2x(5x300m) à100% VMA rh=45”et rf =1' R=3'+étirements+10'R

-AS10: 20'footing+gammes+3X 8' rh =1’30 rf = 2' +étirements+10'R

-SL : 1h15 dont 15' en allure soutenue + étirements

SEMAINE 6 du 2/09/2013 au 8/09/2013 (Relâchement)

-EF : footing de 50’ + 5 à 6x100m allure soutenue+ étirements

-VMA : 25' de footing+gammes+2x 6' (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% a 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 aoûtiens et bon courage à tous**

**Sportivement vôtre**

**Coach Daniel**