

Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com
PRÉPARATION COURSES AUTOMNE 2014 du 18/08/2014 au 04/10/2014
5 séances sur 7 semaines

Semaine N°1	18-08-2014 / 24-08-2014
EF Footing 45' - 1h	Lundi 18
VMA-105 2 * 8 * 30-30" avec R=3'	Mardi 19
EF Footing 45'	Mercredi 20
VMA-100 12 * 300m avec R=1'	Jeudi 21
Semaine N°2	25-08-2014 / 31-08-2014
EF Footing 1h	Lundi 25
VMA-105 2 * 10 * 30-30" avec R=3'	Mardi 26
EF Footing 45'	Mercredi 27
VMA-95 10 * 500m avec r=1'10	Jeudi 28
Semaine N°3	01-09-2014 / 07-09-2014
VMA-105 2 * 10 * 30-30" avec R=3'	Mardi 02
EF Footing 45'	Mercredi 03
VMA-95 2 * 5 * 400m avec r=1' et R=3'	Jeudi 04
EF Footing 45' - 1h	Vendredi 05
SL-80/85 SL de 1h20 dont 2 * 10' à 80-85%FCM avec R=2'	Dimanche 07
Semaine N°4	08-09-2014 / 14-09-2014
EF Footing 45'	Lundi 08
VMA-100 2 * 6 * 300m avec r=45" et R=3'	Mardi 09
EF Footing 45' - 1h	Mercredi 10
VMA-95 2 * 4 * 500m avec r=1'10 et R=3'	Jeudi 11
SL-85/90 SL 1h20 dont 3 * 8' à 85-90FCM avec R=2'	Dimanche 14
Semaine N°5	15-09-2014 / 21-09-2014
EF Footing 45'	Lundi 15
VMA-105 2 * 8 * 200m avec r=30" et R=3'	Mardi 16
EF Footing 45' - 1h	Mercredi 17
AS10 3 * 2000m avec R=2'	Jeudi 18
SL-85/90 SL 1h20 dont 2 * 10' à 85-90FCM avec R=2'	Dimanche 21

Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com
PRÉPARATION COURSES AUTOMNE 2014 du 18/08/2014 au 04/10/2014
5 séances sur 7 semaines

Semaine N°6 22-09-2014 / 28-09-2014

EF Footing 45'	Lundi 22
VMA-100 10 * 300m avec R=1'	Mardi 23
EF Footing 45' - 1h	Mercredi 24
AS10 5km préparatoire BEAUCAIRE	Samedi 27
SL 1h15 à 70-75%FCM	Dimanche 28

Semaine N°7 29-09-2014 / 05-10-2014

EF Footing 45'	Lundi 29
VMA-105 2 * 10 * 30-30" avec R=3'	Mardi 30
EF Footing 45'	Jeudi 02
EF Footing 30' + 6 à 8 lignes droites	Vendredi 03
COMPET 10km LA FOULÉE DE LA CRAU	Samedi 04