



## Plan d'entraînement pour le 5km de BOHARS = 4 entraînements / semaine

Jour	23 Mars Au 30 Mars	30 Mars Au 5 Avril	6 Avril Au 12 Avril	13 Avril Au 19 Avril	20 Avril Au 26 Avril	27 Avril Au 1 Mai
<b>J1</b>	-30' de footing -2x (5x150m) à 100% -> récup=temps couru -ou si en nature : 2x (4x30''/30'') ->récup entre séries=2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (4x200m) à 100% de VMA ->Récup =45'' et 2'30'' entre séries -Si en nature : 2 séries de 4x (45''/45'') -> récup = 2'30'' entre séries -15' de footing de récup	-30' de footing -4x 300m à 100% de VMA -4x200m à 100% de VMA -> récup = 1' après les 300m et 45''après les 200m, puis 2'30'' entre les 2séries -Si en nature : 4x (1'/1') et 4x (45''/45'') -> récup = 2'30'' entre les 2 séries -15' de footing de récup	-30' de footing - 5x500m à 95% de VMA -> récup =1'30'' Si en nature : 5x2' -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (5x150m) à 100% de VMA -> récup =2'30 entre les séries - Ou si en nature : 2x5(30''x30'') -> récup = 2'30'' entre séries -15' de footing de récup	30' de footing mardi avec 5x100m faciles
<b>J2</b>	40' à 50'de footing	40 à 50' de footing	40' de footing	40' de footing	-40' de footing	
<b>J3</b>	-20' de footing -4x500m à 95% de VMA -> récup = 1'30'' -Ou si en nature : 4x2' à allure 5km -> récup=1'30'' -15' de footing de récup	-20' de footing -1x 500m à 95% de VMA -> Récup = 1'30'' -3 X 800m à 90% de VMA ->Récup=2' -1x 500m à 95% de VMA -15' de footing de récup	-30' footing -1x500m à 95%de VMA -récup = 1'30'' -1x1000m à 88% de VMA ->Récup= 2'30'' - 2x 800m à 90% de VMA ->Récup = 2' - 1x 500m à 95% de VMA -footing de récup=15'	-30' de footing -pyramide : -400m à 95% de VMA ->récup= 1'20'' -600m à 92% de VMA ->récup =1'40'' -800m à 90% de VMA ->récup = 2' -600m à 92% de VMA -> récup = 1'40'' -400m à 95% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing - 8x 150m à 100% de VMA - Ou si en nature : 8 x (30''x30'') -15' de footing de récup	
<b>J4</b>	-30' de footing -10' à 75-80% de VMA ->15' de footing récup	-35' de footing - 15' à 75-80% de VMA ->15' de footing de récup	-30' de footing -20' à 75-80% de VMA ->15' de footing de récup	-40' de footing -10' à 80% de VMA ->15' de footing de récup	-50' de footing	

5 km  
Bohars