

### Plan St Pol/Morlaix 2022

	Semaine du 26 septembre au 2 octobre	Semaine du 3 au 9 octobre	Semaine du 10 au 16 octobre	Semaine du 17 au 23 octobre	Semaine du 24 au 30 octobre	Semaine du 31 au 6 novembre
1 <sup>er</sup> jour	-30' de footing -2x (7x200m) à 100% de VMA ->Récup=40'' Et 2'30'' entre les séries - 15' de footing récup	-30' de footing - 5x300m à 100% de VMA -> récup= temps couru Puis 2'30 entre les séries -5x200m à 100%de VMA -> récup = 40'' -15' de footing de récup	-30' de footing -2 pyramides 200m/300m/400m/400m/300m/200m -> récup= 3' entre les 2 pyramides - 15' de footing récup	- 30' de footing -8x500m à 95% de VMA-> récup=1'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing -3x400m à 98% de VMA -> récup=temps couru -3x300m à 100% de VMA -> récup =temps couru -3x200m à 100% de VMA -> récup =40 '' -15' de footing de récup	-30' de footing -15x(30 »/30 ») -ou 10x200m à 100% de VMA -15' de footing de récup
2eme jour	-1h15 de footing	-1h15 de footing	-1h15de footing	-1h15 de footing	-1h00 de footing	40' de footing
3eme jour	-30' de footing -6x800m à 90% de VMA -> Récup = 2' à 2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing -6x1000m à 88 % de VMA -> récup =2'30 -15' de footing de récup	-30' de footing -côte de kéroual ( partant du parking à gauche puis redescendant par les jardins = environ 2km) -> recup = 3' -15' de footing de récup	-30' de footing -2x3000m à 85% de VMA -> récup = 3' à 4' -1x2000m à 87% de VMA -> récup=2'30'' -1x1000m à 88% de VMA ->15' footing de récup	-30' de footing -1x3000m à 85% de VMA -> récup= 3' à 3'30'' -1x2000m à 87% de VMA ->récup= 3' -1x1000m à 88% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -6x100m faciles
4eme jour	-40' de footing lent - 20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	- 40' de footing - 10' à 85% de VMA -5' de footing - 10' à 80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing -20' à 80% de VMA ->5' de récup - 10' à 85% de VMA - 15' de footing de récup	-40' de footing -30' à 80-85% de VMA -20' footing de récup	-1h20' de footing	<b>ST POL MORLAIX</b>