**Plan d'entrainement CROSS ou…. ENTRETIEN**

NB : celles et ceux qui ne souhaitent pas suivre le plan cross , possibilité de faire la séance de côtes le samedi matin pendant le mois de décembre

| Jour | Du 5 au 11 décembre | Du 12 au 18 décemb | Du 19 au 25 décembre | Du 26 décembre au 1er janvier | 2 au 8 janvier |
|---|---|---|---|---|---|
| **Mardi ou mercredi (1er jour)** | -30' de footing<br>-4x 400m à 95% de VMA (3x400 pour les F)<br>-4x300 à 100% de VMA (3x300 pour F)<br>-4x200m à 100% de VMA (3x200 pour F)<br>Récup=temps couru<br>-15' footing de récup | -30' de footing<br>- 2 pyramides :<br>200m à 100%/300m à 100%/400m à 95% de VMA puis : 400/300/200 à : 95%100%/100%/100%<br>Récup = temps couru<br>Et 2'30'' entre les 2 pyramides (2x(200/300/400/300/200 pour les F)<br>-15' footing de récup | -30' de footing<br>-Escaliers<br>Ou<br>-8x400m à 95% de VMA<br>Récup =1'15<br>(6x400m pour les F)<br>-15' de footing récup | -30' de footing<br>-8x500m à 95% de VMA<br>Récup= 1'30<br>(6x500m pour les F)<br>-15' footing de récup<br>-15' footing de récup | 30' de footing<br>- 10x 200m à 100% de VMA<br>Ou 2x 7(30''/30'')<br>-15' footing de récup |
| **Jeudi** | 1h15 de footing | 1h15' de footing | 1h15 de footing | 1h15 de footing | 1h00de footing |
| **samedi** | -30' de footing<br>-6 à 8 côtes de Keroual<br>Ou :<br>-2x(5x500m) autour du lac à 80% de VMA<br>-> récup =1'30 ''<br>(2x(4x500m) pour les F)<br>Récup=1'30<br>-15' de footing récup | -30' de footing<br>-Côtes de Keroual (8x côte de Charly avec soutien derrière sur 100m)<br>Ou :<br>-6x1000m à 88% de VMA sur le plateau à Keroual<br>Récup=2'<br>(5x1000m à 88% de VMA pour les F)<br>-15' de footing récup | -30' de footing<br>-Côtes de Keroual (1ere du circuit des côtes avec soutien de 100 à 200m derrière)<br>Ou<br>- 4x1500m sur le plateau à Keroual à 88% de VMA<br>Récup= 2'15<br>(3x1500m pour les F)<br>-15' de footing de récup | -30' de footing<br>- 6 à 8 fois la côte longeant le parc des expos jusqu'au 2eme banc<br>Ou<br>- 3x2000m à 85% de VMA<br>Récup= 2'30<br>(2x2000m+ 1x1000m pour les F)<br>-15' footing de récup | -30' footing<br>-6x100m faciles |
| **Dimanche** | -40' de footing<br>-20' à 80-85% de VMA<br>-15' de footing de récup | -30'de footing<br>-2x15' à 80-85% de VMA<br>-> récup=5'<br>-15' de footing de récup | -40' de footing<br>-20' à 80% de VMA<br>-15' de footing de récup | 1h15' de footing | Finistère de cross à Pont Labbé |