

### Plan d'entraînement pour le 10km de Guissény

Jour	Du 12 au 18 décembre	Du 19 au 25 décembre	Du 26 décembre au 1 janvier	Du 2 au 8 janvier	Du 09 au 15 janvier	Du 16 au 22 janvier
Mardi ou mercredi	-30' de footing -5x200m à 100% de VMA Récup= 40'' et 2'30 entre séries - 4x300m à 100% de VMA Récup= 1' Si en nature : 5x (30 ''/30 '') Puis 5x 1' -15' de footing de récup	-30' de footing - 8x300m à 100% de VMA Récup = temps couru (6x1' si en nature) Récup =1' -15 ' de footing de récup	-30' de footing -6x500m à 95% de VMA Récup=1'30'' Si en nature : 6x 2' avec 1'30 de récup -15' footing de récup	-30' de footing -2 pyramides : 200/300/400m puis 300/200m à : 100%/ de VMA Si en nature : 30''/1'/1'30''/ puis 1'/30 '' Récup = temps couru puis 2'30 entre les 2 pyramides -15' footing de récup	-30' de footing -8x300m à 100% de VMA Récup=temps couru (6x1' si en nature) Récup =1' -15' footing de récup	-30' de footing -8x200m à 100% de VMA Récup= 40'' Si en nature : 8 x (30 ''/30) -15' footing récup -15' de footing récup
Jeudi	-1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing
samedi	- 30' de footing - 5x800m à 88% de VMA Récup=2' -15' de footing de récup	- 30' de footing - 5x1000m à 88% de VMA Récup= 2'30'' -15' de footing de récup  <i>Pour éliminer avant le réveil ☺</i>	-30' footing -3x2000m à 87% de VMA (ou allure 10km) Récup= 3' -footing de récup =15'  <i>Pour éliminer avant le réveil ☺</i>	-30' de footing - 3000m à 85% de VMA Récup= 4' -2000m à 87% de VMA Récup=3' -1000m à 88-90% de VMA -15' de footing récup	-30' de footing - 5x1000m à 88% de VMA Récup= 2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing Puis 6x100m faciles
Dimanche	-40' de footing -15' à 80% de VMA -15' de récup	-40' de footing -15' à 75-80% de VMA (allure marathon) -15' de footing de récup	-40' de footing -15' à 75% de VMA -5' de récup -10' à 80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing -15' à 75-80% de VMA -15' de footing de récup	1h00 de footing	Guissény