

Plan 10km Plogonnec–Quimper 19 mars 2023

	Semaine du 6 au 12 février	Semaine du 13 au 19 février	Semaine du 20 au 26 février	Semaine du 27 février au 5 mars	Semaine du 6 au 12 mars	Semaine du 13 au 19 mars
Mardi ou mercredi	-30' de footing -2x(5x 200m) à 100% de VMA ->Récup= temps couru puis 2'30" entre les séries -Si en nature : 10x (6x30" ->Récup = 30" et 2'30" entre séries) ->15' de footing de récup	-30' de footing -4x300m à 100% de VMA ->Récup = temps couru (ou 4 x 1' si en nature) -4x200m à 100% de VMA -> récup = temps couru (4x45" si en nature) ->15' de footing de récup	-30' de footing - 2 pyramides de : -200m à 100% VMA ->récup=45" (45" en nature) -300m à 98% VMA ->récup=1' (1' en nature) -400m à 95% VMA (1'30" en nature) -> récup =2'30" - 300m/200m (voir récup + haut) ->3' de récup entre pyramides ->15' de footing de récup	-30' de footing -6x500m à 95% de VMA ->récup= 1'30" (Si en nature : 6x2' avec 1'30" de récup entre) -15' de footing de récup	-30' de footing -3x400m à 98% de VMA -> récup= temps couru (si en nature :3x 1'30") -15' de footing de récup -3x300m à 100% de VMA -> récup=temps couru (si en nature :3x1') -4x200m à 100% de VMA -> récup= temps couru (si en nature : 4x45") -15' de footing de recup	-30' de footing -8x200m à 100% de VMA -> récup=40" Ou 10x(30"x30") si en nature
Jeudi	1h00 de footing	1h00 de footing	1h00 de footing	1h00 de footing	1h00 de footing	30' de footing
Samedi	-40' de footing - 5x800m à 88-90% de VMA ->récup=2' -footing de récup de 15'	-40' de footing -5x1000m à 88% de VMA ->récup=2'15 -footing de récup de 15'	- 40' de footing -1x3000m à 85% de VMA ->récup =3'30" -1x2000m à 87% de VMA ->récup= 2'30 à 3' -1x1000m à 88% de VMA ->15' de footing de récup	-40' de footing -1x2000m à 87% de VMA ->récup =2'30" à 3' -1x1500m à 88% de VMA ->récup= 2'15 à 2'30" -2x500m à 95% de VMA -> récup=1'30" ->15' de footing de récup	-30' de footing -1x2000m à 87% de VMA -> Récup= 2'30" à 3' -2x1500m à 88% de VMA -> récup =2'15" à 2'30" -15' de footing de récup	-20' de footing - 6 x100m faciles
Dimanche	-40' de footing lent -20' à 80-83% de VMA ->15' de footing de récup	-40' de footing lent -10' à 80-83% de VMA ->5' de récup -10' à 85% de VMA -> 15' de footing de recup	30' de footing lent -15' à 80-83% de VMA ->récup= 5' -10' à 80-83% de VMA ->15' de footing de récup	-30' de footing lent -20' à 80-85% de VMA ->15' de footing de récup	-1h15 de footing	10km Plogonnec Quimper