

Ile de Batz					
		VMA courte Mercredi	Footing Mardi ou jeudi	VMA longue Samedi	Seuil Dimanche
Semaine 1	Semaine 20 du 15/05 au 21/05	Echauf. 30' avec PPG 5x300m - 100% VMA - rec. 1'-1'10" Rec 3' 5x200m - 105% VMA - rec. 40"-50" Retour au calme 10/15'	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 5x800m - 93% VMA - rec. 2' Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 3x8' - allure 85% VMA - rec. 2' Retour au calme 10/15'
Semaine 2	Semaine 21 du 22/05 au 28/05	12x1'1" FARTLEK (allures variées)	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 5x1000m - 93% VMA - rec. 2'-215" Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 3x10' - allure 83% VMA - rec. 3' Retour au calme 10/15'
Semaine 3	Semaine 22 du 29/05 au 04/06	Echauf. 30' avec PPG 4x400m - 98% VMA - rec. 1'10"-1'20" Rec 3' 4x300m - 100% VMA - rec. 1'-1'10" Retour au calme 10/15'	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 3x1500m - 90% VMA - rec. 2'15" 1x1000m - 93% VMA Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 12' - allure 80% VMA - rec. 4' 10' - allure 83% VMA - rec. 3' 8' - allure 85% VMA Retour au calme 10/15'
Semaine 4	Semaine 23 du 05/06 au 11/06	10x1'30"/1" FARTLEK	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 3x2000m - 90% VMA - rec. 2'30" Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 15' - allure 80% VMA - rec. 5' 10' - allure 83% VMA - rec. 3' 6' - allure 85% VMA Retour au calme 10/15'
Semaine 5	Semaine 24 du 12/06 au 18/06	Echauf. 30' avec PPG 6x500m - 95% VMA - rec. 1'15"-1'20" Retour au calme 10/15'	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 1x3000m - 88% VMA - rec. 3' 1x2000m - 90% VMA - rec. 2'30" 1x1000m - 93% VMA Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 2x15' - allure 80% VMA - rec. 5' Retour au calme 10/15'
Semaine 6	Semaine 25 du 19/06 au 25/06	8x2'/1" FARTLEK	1h/1h15' footing 65/75% VMA	Echauffement 30' +3x100m plus vite 5x1000m - 93% VMA - rec. 2'-215" Retour au calme 10/15'	Echauffement 30' 15' - allure 80% VMA - rec. 5' 12' - allure 83% VMA Retour au calme 10/15'
Semaine 7	Semaine 26 26/06 au 02/07	Echauf. 30' avec PPG 10x200m - "cool"- rec. 40"-50" Retour au calme 10/15'	1h footing (mardi)	Repos	10,5km Ile de Batz