

**Plan 10 et 20 km Côte de Granit Rose le 23 juillet 2023**

	Semaine du 12 au 18 juin	Semaine du 19 au 25 juin	Semaine du 26 juin au 2 juillet	Semaine du 3 au 9 juillet	Semaine du 10 au 16 juillet	Semaine du 17 au 23 juillet
Mardi ou mercredi	<p>-30' de footing  <b>- 8x500m</b> à 95% de VMA (6x500 pour le 10km)                      -&gt;récup= 1'30''                      (Si en nature : 8 x2' avec 1'30'' de récup entre)                      -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-30' de footing  <b>-5x300m</b> à 100% de VMA (4x300 pour 10km)                      -&gt;Récup = temps couru                      (ou 5 x 1' si en nature)  <b>-5x200m</b> à 100%de VMA                      (4x200 pour 10 km)                      -&gt; récup = temps couru                      (5 x45'' si en nature)                      -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-30' de footing  <b>- 2 pyramides de :</b>  <b>-200m</b> à 100% VMA                      -&gt;récup=45'' (45'' en nature)  <b>-300m</b> à 98% VMA                      -&gt;récup=1' (1' en nature)  <b>-400m</b> à 95% VMA (1'30'' en nature)                      -&gt; récup =1'30''  <b>-400m/300m/200m</b> avec récup idem plus haut (1 seul 400m pour 10km)                      -&gt; récup =3' entre les 2 pyramides                      -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-30' de footing  <b>-6x800m</b> à 90% de VMA                      -&gt;récup= 1'30'' à 2'                      (5x800m pour 10 km)                      (Si en nature : 6x3' avec 2' de récup entre)                      -15' de footing de récup</p> <p>Nb : 2 séries de 7x (30''/30'') si course TBM le WE</p>	<p>-30' de footing  <b>- 6x côte de Penfeld</b>                      vers Cavale = environ 500 à 600m avec soutien derrière                      (5x côte pour le 10 km)                      -15' de footing de recup</p>	<p>-30' de footing  <b>-10x200m</b> à 100% de VMA                      -&gt; récup=40''                      Ou 10x(30''x30'') si en nature</p>
Jeudi	<b>1h15</b> de footing	<b>1h15</b> de footing	<b>1h20</b> de footing	<b>1h20</b> de footing	<b>1h15</b> de footing	<b>40'</b> de footing
				Nb : 45' footing pour TBM		

Samedi	<p>-40' de footing  -1x3000m à 85% de VMA  -&gt;récup =3' à 3'30''  -1x2000m à 87% de VMA  -&gt;récup= 2'30  -1x1000m à 88% de VMA  -&gt; récup= 2'  - 2x500m à 95% de VMA (pas de 500 pour le ,10km)  -&gt; récup= 1'30  -&gt;15 'de footing de récup</p>	<p>-40' de footing  -6x1000m à 88% de VMA  (5x1000 pour 10km)  -&gt;récup=2'  - footing de récup de 15'</p>	<p>-40' de footing  -côte de kervallon avec accès par la gauche puis descente en récup x5  (4x pour le 10 km)  -&gt;15 'de footing de récup</p>	<p>-40' de footing  -2x3000m à 85% de VMA  -&gt;récup = 3' à 3'30  (1x3000m pour le 10km)  -1x2000m à 87% de VMA  -&gt;récup= 2'30''  -1x1000m à 88%de VMA  -&gt;15 'de footing de récup</p> <p>Nb : <b>20 km TBM</b></p>	<p>-30' de footing  -1x3000m à 85% de VMA  -&gt;récup = 3' à 3'30  (2x500m pour le 10km avec 1'30 de récup)  -1x2000m à 87% de VMA  -&gt;récup= 2'30''  -1x1000m à 88%de VMA  -15 'de footing de récup</p>	<p>-20' de footing  - 6 x100m faciles</p>
Dimanche	<p>-40' de footing lent  -15' à 80-83% de VMA (15' pour le 10 km)  -15' à 83% de VMA  - &gt;15' de footing de récup</p>	<p>-40' de footing lent  -20' à 80-83% de VMA (15' pour le 10km)  -&gt;5' de récup  -15' à 83% de VMA  -&gt; 15' de footing de recup</p>	<p>30' de footing lent  -20' à 80-83% de VMA  -&gt;récup= 5'  -20' à 83% de VMA (15' pour le 10km)  -&gt;15' de footing de récup</p> <p><b>Course ile de Batz</b></p>	<p>-30' de footing lent  -20' à 80-83% de VMA (15' pour le 10km)  -&gt;5' de récup  -15' à 85% de VMA  -&gt;15' de footing de récup</p> <p><b>Trail bout du monde (TBM) 37 et 57 km</b></p>	<p>-1h20 de footing (1h10 pour le 10km)</p>	<p><b>20km ou 10 km de Côte de granit rose</b></p>