

## Plan St Pol/Morlaix 2023

	Semaine du 25 septembre au 1 octobre	Semaine du 3 au 8 octobre	Semaine du 9 au 15 octobre	Semaine du 16 au 22 octobre	Semaine du 23 au 29 octobre	Semaine du 31 au 6 nov au 7
1 <sup>er</sup> jour	-30' de footing -2x (6x200m) à 100% de VMA ->Récup=temps couru Et 2'30'' entre les séries - 20' de footing récup	-30' de footing - 2x(6x300m) à 100% de VMA -> récup= temps couru Puis 2'30 entre les séries -20' de footing de récup	S'il n'y a pas eu de course le dimanche : -30' de footing - 5x400m à 95% de VMA -> récup= temps couru mais 1'30 max -6x300m à 100% de VMA -> récup = temps couru 2'30 de récup entre les séries - 15' de footing récup	- 30' de footing - 2 pyramides de : 200/300/400/400/300/200 -> Récup = temps couru et 2'30 de recup entre les 2 pyramides -15' de footing de récup	-30' de footing -8x500m à 95% de VMA -> récup=temps couru -15' de footing de récup	-30' de footing -12x(30 »/30 ») -ou 10x200m à 100% de VMA -15' de footing de récup
2eme jour	-1h20 de footing	-1h20 à 1h30 de footing	-1h30 de footing Et séance du mercredi à faire pour ceux qui ont couru Gouesnou	-1h30 de footing	-1h15 de footing	40' de footing
3eme jour	-30' de footing -6x1000m à 88% de VMA (allure 10 km) -> Récup = 2' à 2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing -5x1500m à 88 % de VMA -> récup =2'30 à 3' -15' de footing de récup  Si <b>10km Gouesnou</b> le dimanche : 30 de footing + 6x100m faciles	-30' de footing Au choix : -3x2000m à 88% de VMA -> récup=3' -1x1500m à 88%de VMA -> récup = 2'30 à 3' - 1x1000m à 90%de VMA  Ou : 3x 1ere côte de kéroual avec retour par les jardins (= environ 2000m) -> récup = 3' -15' de footing de récup	-30' de footing -2x3000m à 85% de VMA -> récup = 3' à 4' -1x2000m à 88% de VMA -> récup=2'30'' -1x1000m à 90% de VMA ->15' footing de récup	-30' de footing -1x3000m à 85% de VMA -> récup= 3' à 3'30'' -1x2000m à 87% de VMA ->récup= 3' -1x1000m à 90% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -6x100m faciles
4eme jour	-40' de footing - 25' à 75- 80% de VMA -20' de footing de récup	Si pas de course : - 40' de footing - 30' à 75-80% de VMA -20' de footing de récup	-40' de footing -20' à 75% de VMA ->5' de récup - 15' à 80% de VMA - 15' de footing de récup	-35' de footing -25' à 75% de VMA -5' de récup -15' à 80% de VMA -15' footing de récup	-40' de footing -20' à 75-80% de VMA - 15' de footing de récup	<b>ST POL MORLAIX</b>