

Plan d'entraînement pour SEMI sur transléonarde = 4 entraînements / semaine

Jour	Du 13 au 19 mai	Du 20 au 26 mai	Du 27 mai au 2 juin	Du 3 au 9 juin	Du 16 au 16 juin	Du 17 au 23 juin
Mardi ou mercredi	-30' de footing -2x (6x200m) à 100% de VMA Ou 2x (6 x45'') si en nature récup = 40 '' et 3'' entre séries -15 ' de footing de récup	-30' de footing -2x (5x300m) à 100% de VMA Ou 2x (5x1') si en nature Récup =1'et 3' entre séries -15 ' de footing de récup	-30' de footing -2 pyramides : 200m (100%) ,300m (100%) 400m (95%) puis : 400m (95%),300m (100%),200m(100%) Ou 2 x(30''/1'/1'30/2'/2'/1'30/1) si en nature Récup= temps couru et 3' entre les séries -15' de footing de récup	-30' de footing -8x500m à 95% de VMA Récup =1'30'' Ou 8x2' si en nature -15' de footing de récup	30' de footing -2 pyramides : 150m (100%) ,200m, (100%) ,300m (100%) ,400m (95%) puis : 300m (100%) ,200m (100%) 150m (100%) Ou 2x (30''/1'/1'30/2'/1'30/1') 2 fois si en nature Récup= temps couru et 3' entre les séries -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (6x30''/30'') à 100% de VMA -ou 2x (6x150m) -récup = 40'' et 3' entre les séries
Jeudi	1h15 de footing	1h15 de footing	1h15 de footing	1h00 de footing	-1h15 de footing	1h00 de footing
samedi	-20' de footing -2x500m à 95% de VMA Récup = 1'30'' -3x800m à 90% de VMA Récup=2' -2x500m à 95% de VMA -15' de footing de récup	-20' de footing -2x500m à 95% de VMA Récup = 1'30'' -3x800m à 90% de VMA Récup=2' -2x1000m à 88% de VMA Récup=2'30'' -15' de footing de récup	-30' footing -2x2000m à 87% de VMA Récup= 2'30'' -2x1000m à 88% de VMA Récup= 2'à 2'30'' -800m à 90% de VMA Récup =2' -500m à 95% de VMA -footing de récup =15'	-30' de footing - 2x3000m à 85% de VMA Récup =3' -2000m à 87% de VMA Récup= 2'30'' - 1000m à 90% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -3000m à 85% de VMA Récup =3' -2000m à 87% de VMA Récup =2'30 à 3' -1000m à 90% de VMA -15' de footing de récup	30' de footing -6x 100m faciles

Dimanche	-40' de footing -20' à 75-80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing -20' à 75% -80% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing -15' à 80% de VMA Récup =5' -10' à 85% de VMA -15' de footing de récup	-50' de footing -20' à 75-80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing -15' à 80-85% de VMA -15' de footing de récup	Transléonarde en duo
----------	---	---	--	---	---	----------------------