

Préparation Automne 2020

Adapter la durée des sorties longues à ses propres objectifs

EF	60-65% VMA	Endurance fondamentale	
SL	65-70% VMA	Sortie longue	
Seuil	80-85%VMA	Allure course	(Prévoir 20-30' échauffement)
VMA	100% VMA	Vitesse Max Aérobic	(Prévoir 20-30' échauffement)

Semaine	Jour	Date	Type	Description
40	Mardi	29/09/20	VMA	3 x (200 : Récup 200 ; 300 : Récup 100 ; 400 : Récup 200) en continu
	Jeudi	01/10/20	EF	1h + Positionnement / PPG
	Week-end	04/10/20	SL	1h <u>ou</u> vélo
41	Mardi	06/10/20	VMA	8 x 30"/30" + 8 x 1'/1' : Récup 3'
	Jeudi	08/10/20	EF	20-30' + 12 diagonales terrain de foot <u>ou</u> Run & Bike (Amphion => RDV Salle Olympe avec 1 vélo pour 2)
	Week-end	11/10/20	SL	1h ou Test VMA
42 (light)	Mardi	13/10/20	VMA	2 x (10 x 30"/30") : Récup 3'
	Jeudi	15/10/20	EF	1h + relais à l'américaine
			EF	45'
	Week-end	18/10/20	SL	1h <u>ou</u> vélo
43	Mardi	20/10/20	VMA	2 x (12 x 200m : Récup temps d'effort - 10") : Récup 3'
	Jeudi	22/10/20	VMA	2 x (5 x 400 m : Récup 1') : Récup 3'
			EF	1h
	Week-end	25/10/20	SL	1h20 (avec 2 x 10' @ 80% VMA : Récup 2')
44	Mardi	27/10/20	Seuil	3 x 2000 : Récup 2'
	Jeudi	29/10/20	EF	1h
			EF	45'
	Week-end	01/11/20	SL	1h30 <u>ou</u> vélo
45 (light)	Mardi	03/11/20	EF	45' + Escaliers / Placement
	Jeudi	05/11/20	VMA	2 x (6 x 300m : Récup 45"-1') : Récup 3'
	Week-end	08/11/20	SL	1h
46	Mardi	10/11/20	Seuil	4 x 2000 : Récup 2'
	Jeudi	12/11/20	VMA	2 x (8 x 200m : Récup temps d'effort - 10") : Récup 3'
			EF	45'
	Week-end	15/11/20	SL	1h30 <u>ou</u> vélo
47	Mardi	17/11/20	VMA	2x200 / 3x300 / 4x400 / 3x300 / 2x200 : Récup = Temps d'effort
	Jeudi	19/11/20	Seuil	3000-2000-1000 : Récup 2'
			EF	45'
	Week-end	22/11/20	SL	20' Echauffement / 5' @80% VMA / 2' Récup active / 3 x 10' @70%
48	Mardi	24/11/20	Seuil	2 x 3000 : Récup 2'
	Jeudi	26/11/20	EF	1h
			EF	45'
	Week-end	29/11/20	SL	1h20 (avec 2 x 10' à 80% VMA : Récup 2')
49 (light)	Mardi	01/12/20	VMA	2 x (8 x 30"/30") : Récup 3'
	Jeudi	03/12/20	EF	45'-1h
			EF	40'
	Week-end	06/12/20	SL	1h30 <u>ou</u> vélo ou Saintélyon