

Préparation Printemps 2021

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 Aérobie	(Prévoir 20-30' échauffement)

Semaine	Jour		Type	Description
3	Mardi	19/01/21	EF	45' + Escaliers / Placement
	Jeudi	21/01/21	VMA	2 x (8 x 200m : Récup temps d'effort - 10'') : Récup 3'
	Week-end	24/01/21	SL	1h10 OU Ski de rando / fond
4	Mardi	26/01/21	VMA	8 x 30''/30'' + 8 x 1'/1' : Récup 3'
	Jeudi	28/01/21	EF	20-30' + 12 diagonales terrain de foot
	Week-end	31/01/21	SL	1h10 OU Ski de rando / fond
5 (light)	Mardi	02/02/21	VMA	2 x (10 x 30''/30'') : Récup 3'
	Jeudi	04/02/21	EF	1h + relais à l'américaine
	Week-end	07/02/21	SL	1h OU Ski de rando / fond
6	Mardi	09/02/21	VMA	2 x (12 x 200m : Récup temps d'effort - 10'') : Récup 3'
	Jeudi	11/02/21	VMA	2 x (4 x 400 m : Récup 1') : Récup 3'
	Week-end	14/02/21	SL	1h20 OU Ski de rando / fond
7	Mardi	16/02/21	Seuil	200 / 400 /800 /400 /200 2x récup temps d'effort +3mn entre chaque
	Jeudi	18/02/21	VMA	2x (3 x 600 m : récup 1'30) : Récup 3'
	Week-end	21/02/21	SL	1h20 OU Ski de rando / fond
8 (light)	Mardi	23/02/21	EF	45' + Escaliers / Placement
	Jeudi	25/02/21	VMA	2 x (6 x 300m : Récup 45''-1') : Récup 3'
	Week-end	28/02/21	SL	1h OU Ski de rando / fond
9	Mardi	02/03/21	Seuil	30' + côtes funiculaire
	Jeudi	04/03/21	VMA	2 x (8 x 200m : Récup temps d'effort - 10'') : Récup 3'
	Week-end	07/03/21	SL	1h30 OU Ski de rando / fond
10	Mardi	09/03/21	VMA	2x200 / 3x300 / 4x400 / 3x300 / 2x200 : Récup = Temps d'effort
	Jeudi	11/03/21	Seuil	3000-2000-1000 : Récup 2'
	Week-end	14/03/21	SL	1h30 OU Ski de rando / fond
11 (light)	Mardi	16/03/21	Seuil	3 x 2000 : Récup 2'
	Jeudi	18/03/21	EF	1h + relais à l'américaine
	Week-end	21/03/21	SL	1h OU Ski de rando / fond
12	Mardi	23/03/21	VMA	2 x (8 x 30''/30'') : Récup 3'
	Jeudi	25/03/21	Seuil	2 x 3000 : Récup 2'
	Week-end	28/03/21	SL	1h30 OU Ski de rando / fond