

Préparation Automne 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 Aérobic	(Prévoir 20-30' échauffement)
Spécifique		Escaliers, Côtes, Diagonales...	(Prévoir 20-30' échauffement)

Semaine	Jour		Type	Description
38	Mardi	21/09/21	Spécifique	Escaliers (La Poste) / Placement
	Jeudi	23/09/21	VMA	1h vallonné route (Emir)
	Week-end	26/09/21	SL	>1h15
39	Mardi	28/09/21	Spécifique	Côtes Funiculaires
	Jeudi	30/09/21	Spécifique	Escaliers d'Evian
	Week-end	03/10/21	SL	>1h30
40	Mardi	05/10/21	VMA	2 x (10 x 30"/30") : Récup 3'
	Jeudi	07/10/21	EF	1h + relais à l'américaine
	Week-end	10/10/21	SL	Entraînement Run & Bike (Amphion) et/ou SL
41	Mardi	12/10/21	VMA	2 x (12 x 200m : Récup temps d'effort - 10") : Récup 3'
	Jeudi	14/10/21	VMA	2 x (4 x 400 m : Récup 1') : Récup 3'
	Week-end	17/10/21	SL	Run & Bike Publier et/ou SL
42	Mardi	19/10/21	VMA	200 / 400 /800 /400 /200 2x récup temps d'effort +3mn entre chaque
	Jeudi	21/10/21	Seuil	2 x 2000 : Récup 2'
	Week-end	24/10/21	SL	Anthychoise (13km) et/ou SL
43	Mardi	26/10/21	VMA	2x (3 x 600 m : récup 1'30) : Récup 3'
	Jeudi	28/10/21	EF	1h + relais à l'américaine
	Week-end	31/10/21	SL	>1h30
44	Mardi	02/11/21	VMA	2 x (6 x 300m : Récup 45"-1') : Récup 3'
	Jeudi	04/11/21	Spécifique	Diagonales Stade (souple)
	Week-end	07/11/21	SL	Course du Lyaud (12km) et/ou SL
45	Mardi	09/11/21	VMA	2x200 / 3x300 / 2x400 / 3x300 / 2x200 : Récup = Temps d'effort
	Jeudi	11/11/21	Seuil	2 x 2000 : Récup 2'
	Week-end	14/11/21	SL	Course des Rives (10km) et/ou SL
46	Mardi	16/11/21	Seuil	3000-2000-1000 : Récup 2'
	Jeudi	18/11/21	EF	1h + relais à l'américaine
	Week-end	21/11/21	SL	>1h30 (nocturne)
47	Mardi	23/11/21	EF	1h vallonné route (Emir)
	Jeudi	25/11/21	Spécifique	Diagonales Stade (souple)
	Week-end	28/11/21	SL	SainteLyon ou SL
48	Mardi	30/11/21	VMA	2x200 / 3x300 / 2x400 / 3x300 / 2x200 : Récup = Temps d'effort
	Jeudi	02/12/21	EF	Sortie longue frontale
	Week-end	05/12/21	SL	SL ou Ski de rando
49	Mardi	07/12/21	EF	1h EF + Pizza
	Jeudi	09/12/21	EF	Sortie longue frontale
	Week-end	12/12/21	SL	SL ou Ski de rando
50	Mardi	14/12/21	Spécifique	Escaliers
	Jeudi	16/12/21	EF	Sortie longue frontale
	Week-end	19/12/21	SL	SL ou Ski de rando