

Cycle 2 : Foncier		Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi ou autres jours	Samedi ou Dimanche (séance facultative)
<p><b>11 semaines</b></p> <p><b>Objectif : 10 km de St Nazaire et semi de la Brière</b></p> <p>1- travail foncier (footing long all 2- travail au seuil pour le semi 3- travail sur piste pour la vitesse et fartlek pour la vélocité 4 - début des enchaînements</p> <p>Cette planification est faite pour des sujets entraînés et se place dans une planification globale. Les temps de récupérations, le nombre de répétition et les distances doivent être adapté à votre pratique et à votre niveau. Je reste à votre disposition pour plus d'explication papinovsky@orange.fr.</p> <p>Pour les personnes qui possèdent un cardio-GPS (type Garmin), vous pouvez remplacer les séances de piste par des séances en nature et également remplacer les séances all CD ou MD soit en km/h ou tps/km, uniquement sur les séances tempo et allure. Je vous joins à cet effet deux tableaux d'allure, vous permettant de réaliser ces séances.</p>	du 03/01 au 09/01 sem 1	<b>Séance supplémentaire</b>  Footing all 1 40'	<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Négativsplit</b>  séance d'1 h avec 2 bloc de 10' en accélération progressive par tranche de 2'	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 10/01 au 16/01 sem 2		<b>Tempo</b>  1 h avec 15' all CD (Fcmax - 20) en milieu de séance	<b>Travail en cote</b>  éch all 1 + 10 x circuit training aquabaule (cote/descente vite 364 m - récup ligne droite 135 m) + récup.	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 17/01 au 23/01 sem 3		<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Tempo progressif (piste ou nature)</b>  20' éch all 1 + 4 x 2 500 m par tranche de 500 m (1 - 70% FC max, 2 - 75-80%, 3 - 80-85%, 4 - >90%, 5 - récup) + récup	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	<b>enchaînement</b>  15' - 20' souple après le vélo
	du 24/01 au 30/01 sem 4		<b>Tempo</b>  Ech 20 à 25' + 3 x 6' all CD (3'40"-3'45") r = 3' + récup 10'	<b>VMA</b>  20' éch + 1 000 all MD (FC max - 40) r = 1'40" + 10 x 400 d = 2' + 1 000 m all CD (Fcmax - 20) + récup 10'	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 31/01 au 06/02 sem 5	<b>Séance supplémentaire</b>  Footing all 1 40'	<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Séance Fartlek</b>  20' éch all 1 + 15 x (50" vite/30" souple) + récup	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	<b>enchaînement</b>  15' - 20' souple après le vélo
	du 07/02 au 13/02 sem 6		<b>Tempo progressif</b>  15' all 1 (- 60 Fcmax) + 25' moyen (- 40 Fcmax) + 15' seuil (- 30 à 20 Fcmax) + récup all 1	<b>séance pyramide (piste ou nature)</b>  20' éch + (200 d = 1'400/600/800/1 000/800/600/400/200) + 1' sur chaque départ + 10' souple	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 14/02 au 20/02 sem 7		<b>Tempo</b>  20' éch all 1 + 2 x 12' all CD (Fcmax - 20)	<b>séance all 10 km</b>  25' Ech + 2 x (8' all 10 km + 8 x 30/30 + r = 3') + récup 10'	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 21/02 au 27/02 sem 8		<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Seuil</b>  20' éch + 10 x 400 d = 2' + récup. Si possible à faire le mercredi	<b>récupération</b>  Pas de séance 10 km le samedi	<b>compet</b>  si possible séance HT souple avant et après - <b>10 km du parc paysager</b>
	du 28/02 au 06/03 sem 9	<b>Séance supplémentaire</b>  Footing all 1 40'	<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Travail allure</b>  20' éch + 6 x (4' all CD (FCmax - 20) + 1' VMA) r = 3' + 10' souple	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 07/03 au 13/03 sem 10		<b>Aérobic</b>  20' éch all 1 + 40' plus soutenu (- 30 Fcmax) + 10' souple	<b>temps de soutien</b>  20' éch + (3 x 2 000 + 1 X 1 000) r = 400 trot + récup	<b>récupération</b>  footing all 1, max 50', sans instensité	
	du 14/03 au 20/03 sem 11		<b>Endurance</b>  Footing all 1 > à 1 h	<b>Seuil</b>  20' éch + 10 x 400 d = 2' + récup	<b>récupération</b>  <b>Pas de séance semi le dimanche</b>	<b>compet</b>  si possible séance HT souple avant et après - <b>semi de la Brière</b>