

Cycle 3 : Précompétitif

7 semaines de travail

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi ou Dimanche (séance facultative)	FC max %	Allure	Allure bis
						55%	1	
du 21/03 au 27/03		récupération	récupération	Intervalles courts		60%	1	
		footing all 1, max 50', sans intensité	footing all 1, max 50', sans intensité	Ech + 10 x (15"/45") - 10 (30"/30") - 10 x (45"/récup	semaine de récup pour les participants du semi de Fontenay	65%	1	Footing léger
						70%	1	
						75%	2	
						80%	2	Endurance
du 28/03 au 03/04	Travail allure	récupération	seuil		compet	85%	3	
	20' éch all 1 + 2 x (5' à 15- km/h ou -40 fc max+ (30"/30") + 4' à 16-17 20 fcmx + r = 3')	footing all 1, max 50', sans intensité	20' all 1 éch + 20 x 200 d = all 3 + récup		Duathlon des Sables - Sélectif cup	90%	3	Allure compétitif
						95%	4	Allure rapide
du 04/04 au 10/04	Séance supplémentaire	Endurance	séance mixte	récupération		100%	4	Allure max
	Footing all 1 40'	Sortie longue entre 1 h et 1 15 - all 1	éch 20' + 1 000 m all CD : 40"r = 400 + 10 x 400 à all 3 + 1 000 m all C 400 + récup	footing all 1, max 50', sans intensité		105%	VMA	
du 11/04 au 17/04	séance mixte	récupération	Tempo progressif (piste + nature)		compet			
	5' all 1 + 40' all 2 (Fcmx - 4 5 x (400 à 15-16 km/h rapide - 200 16-17 VMA - 200 récup)	footing all 1, max 50', sans intensité	20' éch all 1 + 4 x 2 500 m tranche de 500 m (1 - 1 km/h, 2 - 14/15 km/ 15/16 km/h, 4 - 16/ récup) +		Duathlon de STJDM ??			
du 18/04 au 24/04	Tempo	récupération	Seuil					
	20' éch + 2 x 15' all (15' à 4'17" ou Fcmx -40 + 15 ou Fcmx -20) r = récup	footing all 1, max 50', sans intensité	Ech 20' + 6 x 1 500 m d = 7 récup					
du 25/04 au 01/05	Endurance	récupération	Seuil piste	Séance supplémentaire				
	Sortie longue entre 1 h et 1 15 - all 1	footing all 1, max 50', sans intensité	Ech 20' + 4 000 m all 3 + 800 m trotté + 5 x 200 au sé récup	Footing all 1 40'				
du 02/05 au 08/05		séance souple	seuil		compet			
		footing all 1, max 50', sans intensité	20' all 1 éch + 10 x 400 d = all 3 + récup		Tri CD Rennes ou spt Lor ??			

on continue à travailler le temps de soutien avec des allures plus spécifiques soit sur piste ou en nature. Si vous avez une montre Garmin, je travailler en km/h ou en tps au km comme indiqué dans le tableau.
 Les indications pour chaque séance sont données à titre d'indication, il est bien évident que vous devez les adapter à votre niveau
 Pour de plus amples informations, je suis à votre disposition