PLAN PREPARATION GENERALE NOVEMBRE (1ère partie)

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	26	27	28	29	30	31	01
Régénération		Echauff. + gammes 2 x 5' jog actif sans forcer *r'3'* 5 Lg pelouse déroulé *r'largeur*	***Footing 40'***	2 (4 x 400) all. semi *r' 30'' R'3'* (80/85% VMA) Si pas Foulées Choletaises 10' actives dans le parc		**Séance tempo 3 x 10'** **En** **3 (2 x 30'' vite/4'30 all. marathon)** *R'3'*	**Footing 1h15/1h30**
volume				3200 m			
				Allure Spécifique S2			Endurance Fondamentale
2	02	03	04	05	06	07	08
Dévelop. Général		8 x 400 à 90% VMA *r'100 m* 6 x 200 à 100% *r' 20''*	***Footing 40'***	2 (7 x 500) all. semi (80/85%) *r' 30'' R' 3'*		**Echauf. 15'** **Puis 2 x 10' à 75% (all. marathon)** *R' 3'* *Si pas de course !*	**Trail de l'Hyrôme** **OU** **Footing 1h30**
volume		4400 m		7000 m			
		VMA mixte intensive		Allure Spécifique S2			Endurance Fondamentale
3	09	10	11	12	13	14	15
Dévelop. Général		2 (7 x 600) all. semi (80/85%) *r' 40'' R' 3'*	***Footing 40'***	5 x 1' *r' descente* 6 x 45'' *r' descente* 7 x 30'' *r' descente*		**Séance tempo 3 x 13'** **En** **1' all.semi** *(S2)* **+** **3 (3' all. marathon** *(S1)***/1' semi** *S2***)**	**Footing 1h45** *(Possibilité de marche durant la sortie)*
volume		8400 m					
				Côtes			Endurance Fondamentale
4	16	17	18	19	20	21	22
Dévelop. Général		Séance VMA Turbo ! 10 x 200 *r'20'' R' 3'* 6 x 200 *r' 1'*	***Footing 40'***	2 (6 x 800) all. semi *(S2)* *r' 1' R' 3'*	Sortie Nocturne	**Séance tempo** **20' puis** **2 x 7' avec 1ère et dernière minute vite**	**Footing 1h30**
Volume		3200 m		9600 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique S2			Endurance.Fondamentale