

PLAN GENERAL (du 23/09 au 13/10)

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	23	24	25	26	27	28	29
<i>Dévelop. Général</i>		2 (6 x 1'30/30'') R' 3'	Footing 45'/1h00	Côtes 2 (6 x 45'') r' descente R' 3' Faire les 45'' en 15'' vite/15''lent/15'' vite		3 x 12' 3 (4 x 2'/1') 2'all. marathon 1' allure 10 kms	Sortie 1h15
<i>volume</i>							
		VMA extensive	Footing	Côtes			Endur.Fondamentale
2	30	01	02	03	04	05	06
<i>Dévelop. Général</i>		3 (7 x 300) 90% r' 45'' R' 3'	Footing 1h00 avec 3x5' all. soutenue	Côtes 3 (3 x 30'' r'1'descente +3' all. marathon r' 1')		3 x 12' Faire les 12' en alternant 2' allure marathon/ 2' all.10kms	Sortie 1h00/1h15
<i>volume</i>		6300 m					
		VMA extensive	Endur. Active	Côtes + tempo léger		Lactate Shuttle	Endurance Fondamentale
3	07	08	09	10	11	12	13
<i>Dévelop. Général</i>		3 (5 x 400) 90% r' 50'' R'3'	Footing 45'/1h00	Côtes 3 (3 x 45''vite r' 2 descente' + 5' all. marathon r'2')		3 x 12' Faire les 12' en alternant 3' all.marathon/3' all.10 kms R' 3'	Sortie 1h15
<i>volume</i>		6000 m					
		VMA extensive		Côtes + tempo vite		Lactate Shuttle	Endur.Fondamentale