

Plan Général Septembre 2024

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	26	27	28	29	30	31	01
Dévelop. Général		2 (6 x 30''/30'') R=3' 1 série Parc 1 série piste	Footing 45'	PPG/PPS + renfo musculaire		Sortie 1h00 avec 3 x 8' plus soutenue (70 % VMA) R=2'	Sortie 1h00/1h15
volume							
		VMA intensive		PPG		Endurance Active	Endur.Fondamentale
2	02	03	04	05	06	07	08
Dévelop. Général		2 (6 x 200) r=30'' R=3'	Footing 45'	Séance côtes 4 (4 x 20'') r=descente R'3'		3 x 8' 3 séries de 2 (3'30/30'') R=2'30	Sortie 1h00/1h15
volume		2400 m					
		VMA intensive		Côtes		Endurance Active	Endur. Fondamentale
3	09	10	11	12	13	14	15
Dévelop. Général		6 (45''/30'') au Parc + 6 x 300 piste	Footing 45'	3 x 10' 3 séries de 2 (4'/1') 4' all.marathon + 1' allure 10 kms R=3'		Séance côtes Lieu à définir 2 (6 X 30'') r=descente	Sortie 1h15
volume		3600 m		4000 M			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Endurance Active	Endur.Fondamentale
4	16	17	18	19	20	21	22
Dévelop. Général		6 (1'/30'') au Parc + 6 x 400 sur piste (pas trop vite, relâché) r=1'	Footing 45'	2 (8 x 30'') en côte (allure soutenue) R=3'		3 x 12' 3 séries de 3 (3'/1') 3' all. marathon + 1' all. 10 kms	Sortie 1h15
volume		4800 m					
		VMA extensive		Côtes		Endurance Active	Endur. Fondamentale

Important avant chaque séance : Il est nécessaire de bien échauffer l'ensemble du corps (Le train porteur, ceintures pelvienne et scapulaire)
15' à 20' de footing + gammes (Talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, chevilles etc.)