

## ENTRAINEMENT AOUT 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	<b>VM6 &lt; 14.5</b>	<b>VM6 &gt; 14.5</b>	<b>RENDEZ VOUS</b>
<b>SEMAINE DU 30 JUILLET</b>	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M AL2 – 20 min X 2 Escaliers X 3	M AL2 – 45 min Escaliers X 5	Parking camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le cap 1000 2000 2000 1000	piscine
<b>SEMAINE DU 06</b>	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	
	M montée descente 3 allers retours sur la nouvelle piste récup à voir selon temps de course	M montée descente sur la nouvelle piste. 4 allers retours	Blue bayou
	V VM6 2 tours 2 tours 1 tour Bloc 2 : 1 tour 2 tours R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	V pliométrie VM6 pyramides : 3 tours 2 tours 1 tour 2° bloc 1 tour 2 tours 3 tours R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	stade
<b>SEMAINE DU 13</b>	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	M AL 2- terrain varié 3tours	M AL2 – terrain varié. 5 tours	golf
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP d'une traite.....	piscine
<b>SEMAINE DU 20</b> Pour ceux qui font la CIMASA ou le nocturne de Saint-Leu, footing toute la semaine ou faire du jus	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL2 + 2000 X 3 départ vers ancienne station étang salé les bains	M AL2 + 2000 X 4 départ vers ancienne station étang salé les bains	camping
	V 6 min X 3 voir ci dessous	V 10 minutes X 3 Explications ci dessous	stade
<b>SEMAINE DU 27</b> récupération ou jus	Footing le lundi		CAMPING
	Footing le mercredi 1 h30		

<b>pour tous</b>	Footing le vendredi 1H30 dont 10 X 45sec 15 sec	
------------------	---	--

10 min ou 6 min X 3 :

- ❖ 10 min ou 6 min à allure AL2 – moins 1 km/h
- ❖ 10 min ou 6 min à AL 2 –
- ❖ 10 min ou 6 min (ou ce qu'on peut) à AL 2+

Exemple groupe à VM6 15,5 km/h Manu .....

- ❖ 10 min à 12,5 km/h soit 1 min 45 au tour
- ❖ 10 min à 13,5 km/h soit 1 min 38
- ❖ 10 min à 14 km/h soit 1 min 33

Je vous transmets plus tard les temps au tour pour cette séance... les séances prochaines vont permettre d'affiner les VMA estimées.....

De moins en moins de séances de VMA à cette période de l'année... du seuil de plus en plus, afin d'éviter toute blessure à 2 mois du grand jour.....