Plan d'entrainement Hiver/Cross

Semaine 1	Lundi 10/11	Footing ou repos	
	Mardi 11/11	**VMA :** 15x100m (VMA +1/ +2) récup 2’	1500m
	Mercredi 12/11	**Footing :** 1h	
	Jeudi 13/11	**Seuil :** 6x (1200/r2’) (200m à VMA puis 90%)	7200m
	Vendredi 14/11	Footing ou repos	
	Samedi 15/11	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 16/11	**Footing :** 1h	
Semaine 2	Lundi 17/11	Footing ou repos	
	Mardi 18/11	**VMA :** 10x200m (VMA +1/ +2) récup 3’	2000m
	Mercredi 19/11	**Footing :** 1h	
	Jeudi 20/11	**Seuil :** 3x (2400/r3’) (200m à VMA puis 90%)	7200m
	Vendredi 21/11	Footing ou repos	
	Samedi 22/11	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 23/11	**Footing :** 1h	
Semaine 3	Lundi 24/11	Footing ou repos	
	Mardi 25/11	**VMA :** 8x300m (VMA +1/ +2) récup 4’	2400m
	Mercredi 26/11	**Footing :** 1h	
	Jeudi 27/11	**Seuil :** 1200/r2’+2400/r3’+3600 (200m à VMA puis 90%)	7200m
	Vendredi 28/11	Footing ou repos	
	Samedi 29/11	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 30/12	**Footing :** 1h	
Semaine 4 (assimilation)	Lundi 01/12	Footing ou repos	
	Mardi 02/12	**VMA :** 2x 5 tours (2x100/100+2x150/50+250/150+300/100+400) (95% VMA) - récup 3'	2900m
	Mercredi 03/12	**Footing :** Repos	
	Jeudi 04/12	**Seuil :** 2x 4 tours (2x 200/200+400/400+600/200+800) récup 4’ (90% VMA)	6400m
	Vendredi 05/12	Footing ou repos	
	Samedi 06/12	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 07/12	**Footing :** 1h	

Semaine 5	Lundi 10/12	Footing ou repos	2400m 7200m
	Mardi 11/12	**VMA :** 6x400m (VMA +1/ +2) récup 5’	
	Mercredi 12/12	**Footing :** 1h	
	Jeudi 13/12	**Seuil :** 2x (3600/r4’) (200m à VMA puis 90%)	
	Vendredi 14/12	Footing ou repos	
	Samedi 15/12	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 16/12	**Footing :** 1h	
Semaine 6	Lundi 17/12	Footing ou repos	8400m
	Mardi 18/12	**VMA :** 2x (3’/r2’+2’/r1’20+1’/r40’’+40’’/30’’+30’’/r20’’+30’’/r20’’) R4’ (90%/VMA/VMA+1)	
	Mercredi 19/12	**Footing :** 1h	
	Jeudi 20/12	**Seuil :** 2400/r4’+3600/r6’+2400m (90% VMA)	
	Vendredi 21/12	Footing ou repos	
	Samedi 22/12	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 23/12	**Footing :** 1h	
Semaine 7	Lundi 24/12	Footing ou repos	2000m à 2500m 8400m
	Mardi 25/12	**VMA :** 8 à 10x (250/150) à VMA	
	Mercredi 26/12	**Footing :** 1h	
	Jeudi 27/12	**Seuil :** 4800/r5’ + 2400/r3’ + 1200 (90% VMA)	
	Vendredi 28/12	Footing ou repos	
	Samedi 29/12	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 30/12	**Footing :** 1h	
Semaine 8 (assimilation / compet semi)	Lundi 31/12	Footing ou repos	4000m effort 7200m
	Mardi 01/01	**VMA :** 2x (200/100-300/150-400/200-500/250-600)	
	Mercredi 02/01	**Footing :** Repos	
	Jeudi 03/01	**Seuil :** 1200/r3’+2400/r4’+2400/r4’+1200 (90% VMA)	
	Vendredi 04/01	Footing ou repos	
	Samedi 05/01	**Séance Cross :** Kerozer avec Bernard	
	Dimanche 06/01	**Footing :** 1h	