

Semaine 1

Objectifs: Reprise en douceur à base de footings lents - 3 séances

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE		BILAN SEMAINE	
Endurance		Endurance		Endurance		REPOS		Bilan Analyse :	
Intensité :	70% VMA	Intensité :	70% VMA	Intensité :	70% VMA				
Durée	45'	Durée	45'	Durée	60'				
Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan semaine	
Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus	
Temps		Temps		Temps		Temps		Temps	
Sensations		Sensations		Sensations		Sensations		Nbr Séances	

Semaine 2

Objectifs: Ajouter une séance par rapport à semaine 1 - Footings lents : 3 séances

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE		BILAN SEMAINE	
Endurance		Endurance		Endurance		Endurance		Bilan Analyse :	
Intensité :	70% VMA								
Durée	60'	Durée	60'	Durée	45'	Durée	60'		
Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan semaine	
Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus	
Temps		Temps		Temps		Temps		Temps	
Sensations		Sensations		Sensations		Sensations		Nbr Séances	

Semaine 3

Objectifs: Augmenter la durée du footing le plus long (sortie longue) et introduction de l'endurance

active (75 à 80% VMA) si tout va bien. Maintenir le kilométrage à 40 en 4 séances

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE		BILAN SEMAINE	
Endurance		Endurance		Endurance		Sortie longue		Bilan Analyse :	
Intensité :	70% VMA	Intensité :	70% VMA	Intensité :	70% VMA	Intensité :	70% VMA		
Durée	45'	Durée	60'	Durée	45'	Durée	1h 10		
Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan journée		Bilan semaine	
Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus		Kms parcourus	
Temps		Temps		Temps		Temps		Temps	
Sensations		Sensations		Sensations		Sensations		Nbr Séances	

Semaine 4 Objectifs: *Semaine de récupération. 3 séances*

Sortie longue maintenue car uniquement travail d'endurance les semaines précédentes

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE	BILAN SEMAINE
Endurance Intensité : 70% VMA Durée 45' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Sortie longue Intensité : 70% VMA Durée 1h 10 dont 2 X 8' à 80% R = 3' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 45' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Bilan Analyse : ----- ----- ----- Bilan semaine Kms parcourus Temps Nbr Séances

Bilan Analyse :

Semaine 5 Objectifs: *4 séances. Sortie longue de 1h10. Introduction de la PPG : montées de marches 1 minute environ*

(4+3) x 120 marches ou (4+3) côtes de 400m. 40 kms semaine maxi.

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE	BILAN SEMAINE
Footing 30' 70% VMA PPG : 120 marches 4+3 ou côtes 400 m 4+3 RIR = retour footing 60% RIS=footing 5' 60% Retour calme : 10' 65% VMA Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 60' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 45' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 1h 10 dont 2 X 10' à 80% R = 3' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Bilan Analyse : ----- ----- ----- Bilan semaine Kms parcourus Temps Nbr Séances

Bilan Analyse :

Semaine 6 Objectifs: 4 séances. Sortie longue de 1h15. Introduction de la VMA. 45 kms semaine maxi

Préparer l'organisme à une semaine type "travail de développement fondamental"

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE	BILAN SEMAINE
Footing 30' 70% VMA PPG : 120 marches 4+3 ou côtes 400 m 4+3 RIR = retour footing 60% RIS=footing 5' 60% Retour calme : 10' 65% VMA Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 60' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Footing 20' 70% VMA VMA 30 x 30 2 x 6 Intensité : 100% RIR=footing 30" 60% RIS=footing 5' 60% Retour calme : 10' 65% Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 1h 15 dont 12'+8' à 80% R = 3' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Bilan Analyse : ----- ----- ----- Bilan semaine Kms parcourus Temps Nbr Séances

Bilan Analyse :

Semaine 7 Objectifs: Semaine de récupération avant de commencer la seconde partie du programme :

le travail de développement fondamental. Etre très vigilant au niveau de la sensation de raideur(au lever le matin) au niveau des tendons d'Achille

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE	BILAN SEMAINE
Endurance Intensité : 70% VMA Durée 45' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	REPOS Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Endurance Intensité : 70% VMA Durée 45' Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	REPOS Bilan journée Kms parcourus Temps Sensations	Bilan Analyse : ----- ----- ----- Bilan semaine Kms parcourus Temps Nbr Séances

Bilan Analyse :