

PLAN de PREPARATION - 10 Kms - JHM 2014 - 2 SE régénération + 6 SE de préparation						Page 2
LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE
Semaine 3 - 18/08	TS	Semaine 3 - 20/08	TS	Semaine 3 - 22/08	TS	Semaine 3 - 24/08
Echauffement : 25'	60 - 70%	Echauffement : 25'	60 - 70%	Echauffement : 20'	60 - 70%	Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 20' à AS10 = 87% VMA
VMA courte : 30" - 30 "	106%	VMA longue : 500 m	96%	6'à 92% + 1'à 100% + 30"à106%		
Nbre répétitions :	8	Nbre répétitions :	4	Nbre répétitions :		
Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	
Récup entre répétitions : 30"	60%	Récup entre répétitions : 100m	60%	Récup entre fractions : 1'	60%	
Récup entre séries : 2'	60%	Récup entre séries : 3'	60%	Récup entre séries : 3'	60%	
Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%	
Semaine 4 - 25/08	TS	Semaine 4 - 27/08	TS	Semaine 4 - 29/08	TS	Semaine 4 - 31/8
Footing Endurance Fondamentale		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing Endurance Fondamentale		Sortie Longue
Intensité :	60- 65%	VMA courte : 250 m	104%	Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%
Durée	60'	Nbre répétitions :	15	Durée	45'	Durée : 1h15
		Nbre séries :	1			Dont
		Récup entre répétitions : 1'30	60%	avec 3 lignes droites		AS 10 : 2000m 87 %
		Récup entre séries :		accélérées (100 m)		Nbre répétitions : 3 avec 3' récup
		Retour au calme : 10'	60%			
Semaine 5 - 1/09	TS	Semaine 5 - 3/09	TS	Semaine 5 - 5/09	TS	Semaine 5 - Samedi 6/09
Footing Endurance Fondamentale		Footing Endurance Fondamentale	50'	Footing Endurance Fondamentale		Compétiton 5 Kms POISSONS à AS 10 (87 % VMA)
Intensité :	60- 65%	Dont 6 fois 2'	96%	Intensité :	60- 65%	ou
Durée	45' à 60'	Récup entre répétitions : 1'	60%	Durée	30'	Echauffement : 20' 60 70 %
		Récup entre séries :		avec 3 lignes droites		1000m 93 %
		Retour au calme : 10'	60%	accélérées (100 m)		Nbre répétitions : 4 avec 2'30 récup
Semaine 6 - 8/09	REL	Semaine 6 - 10/09	REL	Semaine 6 - 12/09	REL	Semaine 6 - Samedi 13/09
Footing Endurance Fondamentale		Echauffement : 25'	60 - 70%	REPOS		Compétiton 10 Kms Corrida du JHM 87% VMA
Intensité :	60- 65%	VMA courte : (1' - 30 ")	100%			
Durée	45'	Nbre répétitions :	8			
		Nbre séries :	1			
		Récup entre répétitions : 30"	60%			
		Récup entre séries : 2'	60%			
		Retour au calme : 10'	60%			