

Programme d'entraînement

<u>Semaine 43</u>	<u>Mardi</u> :	12 x 1'10'' à 95% de VMA récup environ 40'' à 50''
	<u>Jeudi</u> :	6 x 3'00/1'15
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course)
<u>Semaine 44</u>	<u>Mardi</u> :	14 x 1'10'' à 95% de VMA récup environ 40'' à 50''
	<u>Jeudi</u> :	12 côtes de 100 mètres
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course)
<u>Semaine 45</u>	<u>Mardi</u> :	12 x 1'20'' à 95% de VMA récup environ 50'' à 1'00
	<u>Jeudi</u> :	5 X 4'00/2'00 à 90% de VMA
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course)
<u>Semaine 46</u>	<u>Mardi</u> :	14 x 1'20'' à 95% de VMA récup environ 50'' à 1'00
	<u>Jeudi</u> :	14 côtes de 100 mètres
	<u>Dimanche</u> :	1h00 dont 3km allure de votre 10km (cross Saintes)
<u>Semaine 47</u>	<u>Mardi</u> :	10 x 400m à 95% de VMA récup environ $\frac{3}{4}$ du chrono
	<u>Jeudi</u> :	12 côtes de 150 mètres
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (Cross Gujan-Mestras)
<u>Semaine 48</u>	<u>Mardi</u> :	12 x 400m à 95% de VMA récup environ $\frac{3}{4}$ du chrono
	<u>Jeudi</u> :	2'00/1'00-4'00/1'30-6'00/1'45-4'00/1'30-2'00/1'00
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course)
<u>Semaine 49</u>	<u>Mardi</u> :	6 x 30''/20'' à 110% VMA – 6 x 40''/30'' à 110% VMA
	<u>Jeudi</u> :	14 côtes de 150 mètres
	<u>Dimanche</u> :	1h00 dont 4km allure de votre 10km (Cross d'Aigrefeuille)
<u>Semaine 50</u>	<u>Mardi</u> :	6 x 40''/30'' à 105% VMA - 6 x 50''/40'' à 105% VMA
	<u>Jeudi</u> :	10 côtes de 200 mètres
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course)
<u>Semaine 51</u>	<u>Mardi</u> :	12 x 1'00 à 100% de votre VMA
	<u>Jeudi</u> :	8 x 500 mètres
	<u>Dimanche</u> :	Circuit cross habituel (ou spécifique suivant votre course) (NOËL)
<u>Semaine 52</u>	<u>Mardi</u> :	30' End 10 lignes droites de 100m 10' récup
	<u>Jeudi</u> :	8 x 600 mètres
	<u>Dimanche</u> :	1h00 dont 2 x 2km allure de votre 10km

- Observations :**
- Échauffement de 20' à 25' avant chaque sortie du Mardi et Jeudi
 - Pour la sortie cross du dimanche, additionnez les 3 circuits et vous devez avoir une progression de quelques secondes chaque dimanche.