

Programme d'entraînement (Janvier Février) **et jusqu'au semi la Rochelle 19 Mars**

Semaine 1

j1 : 20' footing + 8 x 600m à 90% VMA+ 10' de récup footing

j2 : 20' footing + 14 x 200m à 100%VMA et 100m récup

j3 : circuit cross la GC (pour le cross)

j3 : 1h endurance fondamentale 65-75% VMA (pour les 10km)

Semaine 2

j1 : 20' footing +12 x 1'00 a 100% VMA

J2 : 20' footing +12 x 30''/30'' +5' footing + PPG : 4 x 100m foulées bondissantes récup 100m en footing lent + 3 x 100m talons fesses récup 100m footing lent + 5'00 footing

j3 : Dimanche 15 Janvier (Chpt cross Départementaux)

j3 :1h15 dont 30' endurance + 3 x 8'00 à 85-90% VMA finir en footing cool (pour les 10km)

Semaine 3

j1 : 45' footing récup (pour le cross)

j1 : 20' footing + 8 x 200m côtes récup retour + 10' récup footing (pour les 10km)

j2 : 20' footing + 6 x 30''/30''a 100% VMA récup 2'00 + 3 x 800m à 90% VMA récup 1'30 + 6 x 200m à 95% récup 100m+ 10' de récup footing

j3 : circuit cross la GC (pour le cross)

j3 -j3: 1h20 dont 30' endurance +4 x 1000m allure spécifique récup 2'00 entre les 1000m finir en footing cool (pour les 10km et semi)

Semaine 4

j1 : 20' footing +10' à 85% VMA récup 3'00 + 2000m à 90% + 10' récup footing

j2 : 20' footing + 12 x 300m 100% VMA récup 100m entre

j3 : Dimanche 29 Janvier (Chpt cross Régionaux)

j3-j3 : 1h00 endurance fondamentale (pour les 10km et semi)

Semaine 5

j1 : 45' footing récup + 3 lignes droite de 100m (pour le cross)

j1 : 20' footing + 2 séries de 6 x 200m à 100% VMA récup 30'' footing 2'00 entre séries + 6 x 400m à 95% de VMA récup 1'00 entre. Finir par 10' de récup

j2 : 20' footing + 5 x 100m 105% VMA

j3 : circuit cross GC (pour le cross)

j3 : 30' endurance + 3 x 1500m + 15' récup (pour les 10km)

j3 : 40' endurance plus 2 x 10' + 15' récup (pour le semi)

Semaine 6

j1 : 40' footing + 12 x 100m à 100% VMA récup 100m en footing

j2 : 20' footing + PPG : 8 x 100m à 100% VMA + 5 x 100m foulées bondissantes récup retour +5' footing + 5 x 100m montées de genoux + 5' footing + 6 x 100m accélération progressive récup retour + 10' récup (pour le cross)

j3: 35' endurance + 2 x 2000m + 15' récup (pour les 10km)

j3 : 40' endurance + 3 x 10' à 80-85% VMA + 15' de récup (pour le semi)

j3 : circuit cross GC (pour le cross)

Semaine 7

j1 : 20' footing + 3000m à 90%VMA récup 3'00 + 1500m à 90% récup 2'00 +
2 x 1000m à 90% récup 1'30 entre. Finir par 10' cool.

j2 : 20' footing + 2 série de 6 x 400m à 95% récup 1'00 et 2'30 entre série + 10' cool

j3 : Dimanche 19 Février (Chpt ½ France de cross)

J3 : 20' footing + 3000m en spécifique 2'00 récup + 2000m en spécifique
finir par 10' de récup (pour les 10km)

j3 : 1h40 endurance fondamentale (pour le semi)

Semaine 8

j1 : 30' endurance fondamentale (pour le cross)

j1 : 45' à 1h00 endurance fondamentale (pour le 10km)

j1 : 30' footing +3 x 3000m en spécifique récup 2'00 + 10' de récup (pour le semi)

j2 : 20' footing + 3 séries de 6 x 300m à 100% VMA récup 100m et 2'00 et 2'00 entre séries
+ 10' de récup (pour cross et 10 km)

j2 : 1h00' endurance (pour le semi)

j3 : circuit cross GC (pour le cross)

j3 : Dimanche 26 Février (Aigrefeuille 10km Label)

j3 : 1h50 donc 50' endurance fondamentale 65-75% VMA
suivi de 40' à 80-85% VMA (pour le semi)

Semaine 9

j1 : 20' footing + 3000m à 90% VMA récup 3'00 + 1500m à 90% VMA récup 2'00
+ 2 x 1000m à 90% VMA récup 1'30 + 10' récup (pour le cross)

j1 : 30' footing + 4000m + 3000m + 2000m à allure spécifique avec récup de 2'00
entre chaque effort. Finir 5'00 cool (pour le semi)

j1 : 20' footing + 5 lignes droites (récup du 10km)

j2 : 20' footing + 2 séries 6 x 400 à 95% VMA récup 1'00 à 1'30
2'00 entre séries (pour cross)

j2 : 20' footing + 2 séries de 10 x 200m à 100% VMA récup 40'' (pour le semi)

j3 : circuit cross GC (pour le cross)

Semaine 10

j1 : 30' de footing (pour le cross)

j1 : 30' + 2 x 4000m allure spécifique récup 2'00 entre. Finir 5'00 cool (pour le semi)

j2 : 30' footing avec 5 accélérations de 80m (pour le cross)

j2 : 20' footing + 2 séries 10 x 30''/30'' à 100% VMA 3'00 entre séries (pour le semi)

j3 : Dimanche 12 Mars (Chpt France de cross)

j3 : 1h20 donc 40' footing fondamental + 2 x 10' à 80-85% VMA
récup 2'00 entre les 2. Finir en récup (pour le semi)

Semaine 11

j1 : 30' footing 5 lignes droites (récup du cross)

j1 : 1h endurance fondamentale 65-75% VMA (pour le semi)

j2 : 1h endurance fondamentale 65-75% VMA (pour le semi)

j3 : Dimanche 19 Mars (Semi de la rochelle Label)

j - CROSS j - 10 KMS j -SEMI j - pour tous

**** Un 4 ème entraînement à effectuer pour tous de 45 mn à 1h maxi en endurance fondamentale (65-75 % VMA, entre la j2-j3 soit les Samedis, et impératif pour le semi.*

BON ENTRAÎNEMENT ET BONNE COURSE A TOUS

