

PLAN ENTRAÎNEMENT DÉCOUVERTE

Hors mis les footings et la sortie longue, toutes les séances débutent par au moins 15 min d'échauffement, et se termine par au moins 10 min de retour au calme (+ étirements)

PRÉPARATION GÉNÉRALE

Semaine 1	
30/30 footing Sortie longue	2 séries de 6 x 30/30 avec 3 min de récup entre les séries 40' facile 1h terrain vallonné
Semaine 2	
Pyramide seuil Sortie longue	30" - 1' - 1'30 - 2' - 1'30 - 1' - 30" rapide (avec tps de récup = tps d'effort) 2 x 10 min au seuil avec 3 min de récup 1h05 terrain vallonné
Semaine 3	
30/30 footing Sortie longue	2 séries de 10 x 30/30 avec 3 min de récup entre les séries 45' facile 1h10 terrain vallonné
Semaine 4	
seuil travail en côte footing	3 x 8 min au seuil avec 3 min de récup 45' dont 2 séries de 5 x 100m en côte (ou idem en fartlek) 45' facile

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

Semaine 5	
1'/1' footing Sortie longue	10 x 1min/1min 45' facile 1h10 terrain vallonné
Semaine 6	
fartlek travail en côte Sortie longue	45' nature avec changement d'allure 45' dont 6 x une côte d'environ 300/400 m 1h10 terrain vallonné
Semaine 7	
30/30 seuil en côte Sortie longue	2 séries de 10 x 30/30 avec 3 min de récup entre les séries 3 x 6 min en côte avec 3 min de récup 1h15 terrain vallonné

RELACHEMENT

Semaine 8	
30/30 footing 11 km de Contrev	40' de footing avec 6 à 8 x 30/30 35' facile Course

Description des séances :

Footing : course à allure modérée, aisance respiratoire.

Séance au seuil : allure assez soutenue que vous tiendrez sur des fractions de 10 à 15 minutes.

Séance 30/30 : cette séance consiste à alterner 30s très rapide et 30s de récup, vous devez pouvoir tenir votre allure sur toutes les répétitions, si vous n'y parvenez pas, c'est que vous allez trop vite. La récup se fait en trotinant. Séance difficile mais efficace. Egalement possible en séance de 1mn/1mn, et en pyramide (30s/30s - 1mn/1mn - etc...)

Fartlek : là, vous vous amusez. Le but est de courir en nature sur terrain vallonné, et de changer franchement d'allure au gré de vos sensations et/ou du profil. Sensations garanties !

Sortie longue : allure modérée, cette sortie augmentera progressivement jusqu'à l'objectif afin d'habituer votre organisme à tenir la distance.