

SEANCE COURSE

	TRAVAIL A REALISER	ALLURE	
1°Semaine 11 Juillet au 17 Juillet	Footing de 30 Minutes	à 75 % VMA	} Course de longue durée
2°Semaine 18 Juillet au 24 Juillet	Footing de 35 Minutes	à 80 % VMA	
3°Semaine 25 Juillet au 31 Juillet	Séance de 30" - 30" 2 X 8 Minutes Récupération 6' entre chaque série	100 % De sa VMA	} Intermittent long
4°Semaine 01 Août au 07 Août	Séance de 30" - 30" 2 X 8 Minutes Récupération 6' entre chaque série	100 % De sa VMA	
5°Semaine 8 Août au 14 Août	Séance de 30" - 30" 2 X 10 Minutes Récupération 6' entre chaque série	100 % De sa VMA	
6°Semaine 15 Août au 21 Août	Séance de 30" - 30" 2 X 10 Minutes Récupération 6' entre chaque série	110 % De sa VMA	

A Chaque séance d'intermittent long échauffement : corde à sauter 8 minutes en 30" - 30"