

PLAN GENERAL JUIN 2021

Objectifs: Développement Allure Seuil + Développement Physique

	<i>Type de Séance</i>	<i>Intensité</i>	<i>Contenu</i>	<i>Observation(s)</i>	
SEMAINE du 31 mai au 6 juin	Mardi	Fractionné Seuil	85-90% VMA	Footing 20' + 2 x (1000/500/1000)	Récup 1'30 entre chaque répétition et 3' entre les deux séries
	Jeudi	Endurance	65-70% VMA	Footing 50'	
	Dimanche	Endurance	65-70% VMA	Footing 1h	
SEMAINE du 7 au 13 juin	Mardi	Fractionné Seuil	85% VMA	Footing 20' + 1000/2000/1000	Récup 1'30 entre chaque répétition
	Jeudi	VMA	95-100% VMA	Footing 30' + 2 x 8 diagonales sur le stade	Récup largeur entre les diagonales et récup 2'30 entre les deux séries
	Dimanche	Endurance	65-70% VMA	Footing 1h	
SEMAINE du 14 au 20 juin	Mardi	Factionné Seuil	85% VMA	Footing 20' + 3 x 1500	Récup 1'45 entre chaque répétition
	Jeudi	Renfo côtes		Footing 20' + 10 x 45" en côtes	Récup descente entre chaque côte
	Dimanche	Endurance	65-70% VMA	Footing 1h15	
SEMAINE du 21 au 27 juin semaine allégée au lac	Mardi	Endurance		Footing 40' + 10 x 30/30	
	Jeudi	Endurance		Footing 50'	
	Dimanche	Endurance	65-70% VMA	Footing 1h30	