

Semaine 1 :
27/07 au 02/08

Règles de base : Travailler à la sensation, ne pas se mettre dans le rouge sur cette première semaine pour ceux qui reprennent / Faire un échauffement articulaire + un footing de 15 min avant chaque séance / Adapter l'intensité selon votre condition

Séances	Durée	Rythme	Consignes	Objectif
Séance 1 (Sortie longue)	35 min	Aucune obligation de rythme	-	Retrouver des sensations dans les jambes
Séance 2 (Interval Training long)	6 x 2' / 2' = 6 séries de 2 min d'effort + 2 min de récupération active	Effort perçu en intensité moyenne ou élevée Récupération active en petite foulée	-	Répéter les efforts à intensité moyenne voire élevée sur une courte durée
Séance 3 (Séance côtes)	Pendant 30 min, enchaîner des montées en pente sur les marches de la cathédrale	Aucune obligation de rythme	Montées en courant Descentes en marchant ou trotinant Compter ses répétitions	Retrouver un travail de force et de gainage pendant la course
	<u>Test de Brue</u> : La vitesse	<u>Test de Brue</u> : Sur tapis de		

Semaine 2 :
03/08 au 09/08

Règles de base : Faire un échauffement articulaire + un footing de 15 min avant chaque séance / Tous les exercices se font en extérieur / Intensité élevée pour tout le monde

Séances	Durée	Rythme	Consignes	Objectif
Séance 1 (Sortie longue)	40 min	Tenir un rythme constant sur toute la durée	-	Augmenter le temps d'effort en continu
Séance 2 (Interval Training court)	2 x 8x20"/20" = 2 blocs de 8 séries de 20 SEC d'effort et 20 SEC de récupération active	Effort à 85% de la VMA Récupération active en petite foulée	2 min de récupération en marchant à la fin du premier bloc	Travailler la vitesse sur VMA Enchaîner les efforts courts et intenses
Séance 3 (Travail sur VMA)	10 x 200M	Effort sur 200M à 100% de la VMA	Sur piste, délimiter un espace de 200M Récupération entre chaque 200M égale au temps d'effort donc CHRONOMÉTRÉZ !	Travailler à sa VMA sur des plus longues distances

Semaine 3 :
10/08 au 16/08

Règles de base : Faire un échauffement articulaire + un footing de 15 min avant chaque séance / Tous les exercices se font en extérieur / Intensité élevée pour tout le monde

Séances	Durée	Rythme	Consignes	Objectif
Séance 1 (Sortie longue + Session de sprints)	45/50 min de sortie longue Ensuite, session de sprints de 2 x 8x30M = 2 blocs de 8 sprints de 30M	<u>Sortie longue</u> : Tenir un rythme constant sur toute la durée à 0,5km/h près <u>Session de Sprints</u> : Allure de vitesse progressive Atteindre 100% de vitesse Max sur les sprints 5 à 8	<u>Session de sprints</u> : Travailler sur piste et délimiter une distance de 30M 2 min de récupération en marchant à la fin du premier bloc	Augmenter le temps d'effort en continu à celui d'une mi-temps de football Retrouver de la vitesse sous fatigue nerveuse
Séance 2 (Interval Training court)	2 x 8x30"/30" = 2 blocs de 8 séries de 30 SEC d'effort et 30 SEC de récupération active	Effort à 90% de la VMA Récupération active en petite foulée	2 min de récupération en marchant à la fin du premier bloc	Travailler la vitesse sur VMA Enchaîner les efforts courts et intenses