

Athlète :

Compétition :

VMA estimée :

Allures VMA :

AS =

Semaine du 01/04/2024 au 07/04/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		Footing 50' ou 12X30"/30" (semi de Troyes)		AS 10 3 à 4 x1000 r=1'20 ou 30' + 5x100m rapide récup 100m lent si compét			COURIR POUR LA VIE 10 KM / 20 KM ou 1h15
Volume		6 min		3000 à 4000			
Semaine du 08/04/2024 au 14/04/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		CÔTES	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			SL à 70 %
description (3)		12x30" en côtes r=desecentes + 20" la chaise		2x2000 r=1'30 ou footing			Sortie vallonné 1h30
Volume				4000			
Semaine du 15/04/2024 au 21/04/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA LONGUE 90%	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		2x1'2"/3' r=30"/45"/2'		2x2000 r=2' + 1000 ou Footing 50' si compét			TRAIL DE LA MONTAGNE DE REIMS 15 KM 400 dénivelé ou 1 h30
Volume				5000			

Semaine du 22/04/2024 au 28/04/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			SL à 70 %
description (3)		2x8x200 r=30" R=1'30 / Footing 40' si Epernay		AS10 ou AS21 2x3000 r=2'30, repos si Epernay	10km d'Epernay		Sortie longue 1h30/1h45
Volume		3200 m		6000			
Semaine du 29/04/2024 au 05/05/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA LONGUE	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		6 à 7 x 400 r=1.30		AS10 : 2500 R=2 1000 R=1,30 2500 / AS 21 2x3000 r=2'30 + 1000 ou footing 45' si compet			LA MAISONNAISE 19 KM ou 1h30
Volume		2400 à 2800 m		6000/ 7000			
Semaine du 06/05/2024 au 12/05/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA LONGUE 90%	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			SL à 70 %
description (3)		2x(3 à 4 x500 r=1'30) R=2'30		AS 10 3000 /2000/ 1000 R=2,30/2 ou AS21 2X4000 r=2'			1h30
Volume		3000 à 4000 m		6000/ 8000			

Semaine du		13/05/2024		au		19/05/2024	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA courte ou footing	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		8 à 12 x (30/30) 50' ou		AS 10 ou AS 21 8min/10min/ 12min R = 2/2,15 ou 30' + 5x100m vite 100m lent si compet			SEMI DE TROYES ou 1h30
Volume		4 à 6 min		30 min			
Semaine du		20/05/2024		au		26/05/2024	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		CÔTES	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			SL à 70 %
description (3)		10x45" en côtes r=descentes		AS 10 ou AS 21 2x2000 r=2'			Footing 1h15
Volume		7min30		4000			
Semaine du		27/05/2024		au		02/06/2024	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		FARLECK ou footing	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		200/400/600/800/600/400/200 R = 45/1,30/2/2,30/2/1,30		AS 10 ou AS 21 3000 r=3' + 2000 ou footing 45' si compet	Soirée fin d'année ASPTT		TRAIL DU MONT BERRU 10KM/260D ou 20km/580D ou 1h30
Volume		3200 m		5000			

Semaine du 03/06/2024 au 09/06/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA longue ou footing	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			Compétition ou SL
description (3)		3 à 4 x 800 m R=2,30		AS 10 2000/1000/1000/2000 R=1,50/1,30/1,50 AS 21 3x2000 r=2' + 1000 ou 30' + 5 lignes droites	Inauguration piste Athlé 12h		MARATHON DU DER solo/duo/quatuor ou 1h30
Volume		2400 à 3200 m		6000/ 7000			
Semaine du 10/06/2024 au 16/06/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA courte	PPG	ALL SPÉCIFIQUE ou footing			SL à 70 %
description (3)		7x la passerelle r=30" + 20" la chaises		Footing les ajaux 12km ou AS10 4 x 1500m R=1,45			1h30 vallonnée
Volume		3min30 / 1min40		6000 m			
Semaine du 17/06/2024 au 23/06/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		CÔTES	PPG	FOOTING			SL à 70 %
description (3)		12x45" r=descentes		Footing 1h15			1h30 vallonnée
Volume		9 min					

Semaine du 24/06/2024 au 30/06/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		FOOTING	PPG	ALL SPÉCIFIQUE			SL à 70 %
description (3)		Singles jusqu'à Sarry		AS 10 1000/2000/3000 R=1,30/2,10 ou AS 21 2 x 3000- r=3'			1h45 vallonnée
Volume				6000			
Semaine du 01/07/2024 au 07/07/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA COURTE ou FOOTING	PPG	FOOTING			Compétition ou SL
description (3)		Footing 50' ou 8 x (30/30)	Pot PPG	Footing 45'			TRAIL DES TORDUS 25KM ou 1h30
Volume		4 min					
Semaine du 08/07/2024 au 14/07/2024							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		FOOTING		FOOTING			
description (3)		Récup Footing St Memmie		Footing 1h + Pot avant les vacances			Bonnes vacances à tous
Volume							