

BONNE ANNEE 2022 à toutes et à tous !

Voici le possible contenu des 5 prochaines semaines :

FICHE entraînement JANVIER 2022

Semaine du 3 au 9-01 :

Mercredi 5 : Rappel PPG + Développement de la VMA :2 séries de 8x30s rapides-30s lentes + 2 séries de 6x15s rapides-15s lentes (400m entre les séries)

Dimanche 9 : 1h15, 1h30 avec 5x4' au seuil + (88, 90% FCM) (récup 4')

Semaine du 10 au 16 :

Mercredi 12 : PPG + VMA :2 séries de 8 x 45s rapides-45s lentes + 2 séries de 6x30s rapides-30s lentes + 1 série 6 x de 15s r-15s l (400m entre les séries)

Dimanche 16 : 1h15', 1h30' avec 4 x 5' au seuil+ (récup4')

Semaine du 17 au 23 :

Mercredi 19 : PPG + VMA : 8x1' rapides-1' lentes + 2 séries de 6x45s r-45s l + 2 séries de 4x30s r-30s l (400m entre les séries)

Dimanche 23 : 1h30 avec 3 x 7' au seuil+ (récup 5')

Semaine du 24 au 30 :

Mercredi 26 : PPG + VMA : 6 x 1'30 rapides-1'30 lentes + 4x1' r-1' l + (récup 1') + 4x 45s r-45s l +4x30s r-30s l (400m entre chaque série.)

Dimanche 30 : 1h30 avec 3 x 8' au seuil+ (récup 5')

Ces séances ont pour objectif de développer la vitesse, celle requise pour aborder un 10km. Elles permettent aussi d'acquérir les bases pour débiter dans de bonnes conditions la préparation d'un semi ou d'un marathon.

Ceux qui le désirent pourront réaliser un test VMA-FCM courant février.

Georges