

Plan cross régionaux 2010

*Toutes les séances sur piste ou rapide sont précédées de 20' à 30' de footing d'échauffement 70 à 75% de la VMA+ 2PPG
10' de retour au calme en fin de séance + étirements passifs

Semaine du 17 au 24 Janvier 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	repos	Footing de récupération 50mn + renforcements musculaires	Footing 30mn à 50mn	8 à 10*400m	Repos	Côtes 10*30 sec.	footing 1h15 dont 6 accélérations sur 100m à 100%VMA
Description	repos	70%VMA	Footing à 75%VMA	recup. 1mn trot série 100%VMA	Repos	Récup descente au trot 115%VMA	75%VMA

Semaine du 25 au 31 Janvier 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	8 à 10 * 300m	Footing 60mn à 45mn	8 à 10 * 500m	Repos	Côtes 10*30 sec	Footing 1h15 ou 1H30
Description	Footing à 75%VMA	recup : 45 sec trot 100%VMA	Footing à 75%VMA	r : 100m trot R : 3mn entre chaque série 85 à 90%VMA	Repos	Récup descente au trot 115%VMA	entre 70-75%VMA

Observations :

- Pour le travail sur piste, l'usage des pointes est conseillé.
- Possibilité de faire en plus un footing matinal : 50mn à 75% VMA les jours de séance de piste.

Semaine du 01 au 07 Février2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	8 à 10*400m	Footing 45mn	10*200m	Repos	Footing doux 20 à 30mn + 6 *100m	compétition
Description	Repos	recup. 1mn trot série 100%VMA	Footing à 75%VMA	R : 35sec 85 à 90%VMA	Repos	Footing à 75%VMA	Cross régional à choisy le roi