

**\*\* Ou 40' de footing, si bonnes sensations...**

José, entraîneur demi-Fond : 06 79 77 18 34

\* toutes les seances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement

**Semaine du 30 Janvier au 5 Février 2012**

[Plus d'infos sur le Blog - http://acbb-athletisme.jeblog.fr/](http://acbb-athletisme.jeblog.fr/)

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PPG/Tests		REPOS	1h00 de footing	REPOS	5X1000	Repos**	1h40
Descriptions	Test VMA [ 1000m ] approximatif, pour calculer les allures de courses		Footing Régulier		A excécuter a 80% de sa VMA [récup 2' ] Voir tableau VMA		Footing Régulier
Volume ≈	5km		10km		Piste = 8km		16km

**Semaine du 06 au 12 Février 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3X 5X200m		REPOS	1h00 de footing	REPOS	1h15 dont 4X6'	Repos**	1h50
Descriptions	A excécuter a 100% de sa VMA [récup 30s ] Voir tableau VMA		Footing Régulier		A excécuter a 80% de sa VMA [récup 4' trot ] Voir tableau VMA		Footing Régulier
Volume ≈	6km		10km		Nature =15km		18km

**Semaine du 13 au 19 Février 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3X 4X400m		REPOS	1h00 de footing	REPOS	3X3000m	Repos**	2h00
Descriptions	A excécuter a 100% de sa VMA [récup 50s et 1'30 entre les blocs ] Voir tableau VMA		Footing Régulier		A excécuter a 80% de sa VMA [récup 3' ] Voir tableau VMA		Footing Régulier
Volume ≈	7km		10km		Piste = 12km		20km

**Semaine du 20 au 26 Février 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4X 5X200m		REPOS	1h00 de footing	REPOS	1h15 dont 3X10'	Repos**	2h00
Descriptions	A excécuter a 100% de sa VMA [récup 30s et 1' entre les blocs ] Voir tableau VMA		Footing Régulier		A excécuter a 80% de sa VMA [récup 4' trot ] Voir tableau VMA		Footing Régulier
Volume ≈	8km		10km		Nature = 15km		20km

\* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement

**Semaine du 27 Février au 04 Mars 2012**

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3X5X300		<b>REPOS</b>	1h00 de footing	<b>REPOS</b>	1h00	30' de footing	<b>Compétition</b>
Descriptions	A exécuter a 100% de sa VMA [récup 100m trot et 100m marche entre les blocs ] Voir tableau VMA					Ou repos Selon sensation	<b>Semi marathon de Paris</b>
Volume ≈	12km		10km		11km		22km

**Semaine du 05 au 11 Mars 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>30'</b>		<b>REPOS</b>	1h00 de footing	<b>REPOS</b>	2X[10X200]	Repos**	1h30
Descriptions	Footing + étirements				A exécuter a 100% de sa VMA [récup 30s et 1'30 entre les blocs ] Voir tableau VMA		<i>Jusqu'à 1h45 si bonnes sensation</i>
Volume ≈	5km		10km				15km

**Semaine du 12 au 18 Mars 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2X[6X400]		<b>REPOS</b>	1h00 de footing	<b>REPOS</b>	6X600m	Repos**	<b>1h00</b>
Descriptions	1' et 2' entre les blocs				<i>A excécuter à 85% Récup 100m marche/100m trot</i>		
Volume ≈	12km		10km		15km		

**Semaine du 19 au 25 Mars 2012**

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3X5X200m		<b>REPOS</b>	50' de Footing	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	30' de footing	<b>Compétition</b>
Descriptions	Récup 30s et 1'30 entre les bocs						<b>Marathon de Marseille</b>
Volume ≈	10km		8km				

**Table de correspondance entre les % de Vitesse et les temps de passage à des intervalles donnés**

Charlet Sylvain - Féchain Athlétique Club - Juillet 98

Entrez votre **Vitesse**      **14**      **km/h**

% souhaités de la Vitesse	<b>TEMPS DE PASSAGE AUX :</b> distances (en mètres) choisies par l'entraîneur								
	50	100	200	400	600	800	1000	1500	3000
50	00'25",72	00'51",43	01'42",87	03'25",73	05'08",60	06'51",46	08'34",33	12'51",49	25'42",98
55	00'23",38	00'46",76	01'33",51	03'07",03	04'40",54	06'14",06	07'47",57	11'41",35	23'22",71
60	00'21",43	00'42",86	01'25",72	02'51",44	04'17",16	05'42",88	07'08",61	10'42",91	21'25",82
65	00'19",78	00'39",56	01'19",13	02'38",25	03'57",38	05'16",51	06'35",64	09'53",45	19'46",91
70	00'18",37	00'36",74	01'13",48	02'26",95	03'40",43	04'53",90	06'07",38	09'11",06	18'22",13
75	00'17",14	00'34",29	01'08",58	02'17",15	03'25",73	04'34",31	05'42",88	08'34",33	17'08",65
80	00'16",07	00'32",15	01'04",29	02'08",58	03'12",87	04'17",16	05'21",45	08'02",18	16'04",36
85	00'15",13	00'30",25	01'00",51	02'01",02	03'01",53	04'02",04	05'02",55	07'33",82	15'07",64
90	00'14",29	00'28",57	00'57",15	01'54",29	02'51",44	03'48",59	04'45",74	07'08",61	14'17",21
95	00'13",53	00'27",07	00'54",14	01'48",28	02'42",42	03'36",56	04'30",70	06'46",05	13'32",10
100	00'12",86	00'25",72	00'51",43	01'42",87	02'34",30	03'25",73	04'17",16	06'25",75	12'51",49
105	00'12",25	00'24",49	00'48",98	01'37",97	02'26",95	03'15",93	04'04",92	06'07",38	12'14",75
110	00'11",69	00'23",38	00'46",76	01'33",51	02'20",27	03'07",03	03'53",78	05'50",68	11'41",35
115	00'11",18	00'22",36	00'44",72	01'29",45	02'14",17	02'58",90	03'43",62	05'35",43	11'10",86
120	00'10",72	00'21",43	00'42",86	01'25",72	02'08",58	02'51",44	03'34",30	05'21",45	10'42",91
125	00'10",29	00'20",57	00'41",15	01'22",29	02'03",44	02'44",58	03'25",73	05'08",60	10'17",19
130	00'09",89	00'19",78	00'39",56	01'19",13	01'58",69	02'38",25	03'17",82	04'56",73	09'53",45

Pour une autre distance :

% choisi :	<b>100</b>
distance :	<b>500</b>

mètres

Temps : **02'08",58**