

SEMAINE DU 02 AU 08 AOUT			
LUNDI	Footing 1H00 cool	Sans jamais forcer, tu dois toujours être capable de parler	
MERCREDI	Echauffement 20' + 3 X (10 X 15" vite / 15" lent) ; R : 3' + 15' relax	Tu alternes 15" vite et 15" lent (sans marcher) 10 répétitions et 3 séries ... ce qui fait 30 répétitions en tout.	
VENDREDI	Echauffement 20' + 4 X 3' allure 4. R : 2' + 15' relax.	Séance au seuil anaérobie : Allure 4 soit environ 90% de la fréquence cardiaque maximale (FCM)	
DIMANCHE	1H10 avec 2 X 15' allure 3. R : 5'	Quand tu veux après échauffement tu fais 2 X 15' au seuil aérobie (Allure 3 : soit 80% FCM). Pas plus vite, même si tu te sens bien.	
SEMAINE DU 09 AU 15 AOUT			
LUNDI	Footing 50' cool		
MERCREDI	Echauffement 20' + 2 X (8 X 30" vite / 30" lent) ; R : 3' + 15' relax	Même principe que la semaine dernière mais sur des 30" maintenant. Ne marche pas pendant la récup'.	
VENDREDI	Echauffement 20' + 4 X 4' allure 4. R : 2' + 15' relax.	Le temps de maintien augmente, attention à ne pas partir trop vite : tu dois courir chaque répétition à la même vitesse.	
DIMANCHE	1H10 avec 2 X 15' allure 3. R : 5'	idem semaine dernière, séance assez facile, ne va donc pas trop vite ! (Allure 3 : soit 80% FCM)	
SEMAINE DU 16 AU 22 AOUT			
LUNDI	Footing 50' cool	Cool tout le long	
MERCREDI	Echauffement 20' + 3 X (8 X 30" vite / 30" lent) ; R : 3' + 15' relax	Une série de plus que la semaine dernière	
VENDREDI	Echauffement 20' + 5 X 4' allure 4. R : 2' + 15' relax.	Toutes les répétitions à la même vitesse.	
DIMANCHE	Bike and run : Echauffement 15' cap + 15' vélo + 1h en alternant 3' cap/ 3' vélo + 15' cap + 15' vélo	Sortie de 2H00 en tout où chacun court 1H00.	


SEMAINE DU 23 AU 29 AOUT

LUNDI	Footing 45' relax.	<i>Sans jamais forcer</i>	
MERCREDI	Echauffement 20' + 2 X (6 X 1" vite / 1' lent) ; R : 3' + 15' relax	<i>Le temps de maintien augmente.</i>	
VENDREDI	Echauffement 20' + 4 X 5' allure 4. R : 2' + 15' relax.	<i>Le temps d'effort au seuil reste identique à la semaine dernière mais avec un temps de maintien plus long.</i>	
DIMANCHE	Bike and run : Echauffement 15' CàP + 15' vélo + 1h15' en alternant 2' CàP/ 2' vélo + 15' CàP + 15' vélo	<i>Les relais deviennent plus courts que la semaine dernière. Il faut essayer de profiter au max de la vitesse du vélo.</i>	

SEMAINE DU 30 AOUT AU 05 SEPTEMBRE

LUNDI	Footing 30' relax.		
MERCREDI	Echauffement 20' + 2 X (6 X 1" vite / 1' lent) ; R : 3' + 15' relax	<i>La récupération est plus courte que le temps d'effort.</i>	
VENDREDI	Echauffement 20' + 4 X 6' allure 4. R : 2' + 15' relax.	Séance difficile	
DIMANCHE	Bike and run : Echauffement 15' CàP + 15' vélo + 45' en alternant 2' CàP/ 2' vélo + 45' en alternant 1' CàP/ 1' vélo + 15' CàP + 15' vélo	<i>Sortie de 2H30' en tout où chacun court 1H15'.</i>	

SEMAINE DU 06 AU 12 SEPTEMBRE

LUNDI	Repos		
MERCREDI	Footing 45' relax.		
VENDREDI	Footing 30' relax.		
DIMANCHE	 <p align="center">L'ANCIENNIENNE TOUR DU LAC D'ANNECY</p>	<i>Dès le début, ne prenez pas des relais plus longs que 2', (sauf le 1er pour laisser récupérer le coureur) Diminuez ensuite à partir de Doussard jusqu'à descendre sur des relais de 30" à partir des Marquisats. Vous devez entamer la piste cyclable encore frais, ne forcez pas avant !</i>	

IMPORTANT !

Ce plan d'entraînement est destiné à des pratiquants réguliers de la course à pieds. Il a été établi par Jérôme MERMILLOD, entraîneur d'Annecy le Vieux Of Course pour les membres du club qui participeront à la course.

Il est proposé en ligne pour celles et ceux qui souhaiteraient suivre un entraînement adapté à cette épreuve sous réserve d'avoir la condition physique et le foncier requis.

Ce plan nécessite de connaître sa vitesse maximale aérobie (VMA) et/ou sa fréquence cardiaque maximale (FCMax).

ATTENTION, le pourcentage indiqué pour chaque séance de fractionné est théorique et ne s'applique en direct qu'à la VMA. Pour l'appliquer à la FCMax, il faut passer par une petite formule mathématique et connaître aussi sa fréquence cardiaque au repos.

Par exemple, pour 90%, ce calcul est : Fréquence d'exercice = FC repos + 90% de (FCMax - FC repos)

En cas de doute, abstenez vous de suivre ce plan d'entraînement. AVOC et son entraîneur déclinent toute responsabilité sur l'utilisation et les conséquences de l'utilisation de ce plan d'entraînement.

Quelques explications sur la codification des séances :

Echauffement 20' + 2 X (8 X 30"/30") R : 2' + 15' relax.

Echauffement d'une durée de 20 mn puis 2 séries de 8 fois 30 secondes allure rapide suivi de 30 secondes allure lente. La récupération entre les deux séries est de 2 mn. La séance se termine par un footing de récupération de 15 mn à une allure autorisant aisément la discussion.

Echauffement 20' + 8 X 2' 90% ; R : 2' + 15' relax.

Echauffement d'une durée de 20 mn puis 2 séries de 8 fois 2 mn à une allure correspondant à 90 % de votre VMA. La récupération entre chaque période de 2 mn est de 2 mn. La séance se termine par un footing de récupération de 15 mn à une allure autorisant aisément la discussion.