

## PROGRAMME PRINTEMPS ETE 2018

PROGRAMME PRINTEMPS ETE 2018																					
Date	29 Jan au 4 Fév	5 Fév au 11 Fév	12 Fév au 18 Fév	19 Fév au 25 Fév	26 Fév au 4 Mar	5 Mar au 11 Mar	12 Mar au 18 Mar	19 Mar au 25 Mar	26 Mar au 1 Avr	2 Avr au 8 Avr	9 Avr au 15 Avr	16 Avr au 22 Avr	23 Avr au 29 Avr	30 Avr au 6 Mai	7 Mai au 13 Mai	14 Mai au 20 Mai	21 Mai au 27 Mai	28 Mai au 3 Juin	4 Juin au 10 Juin	11 Juin au 17 Juin	
Semaine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Volume		↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	
Mardi	TESTS VMA	3 x 4'00	3 x 6'00	REPOS	3 x 8'00	3 x 9'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 11'00	3 x 12'00	12'+13' +12'	REPOS	11'+13' +11'	3 x 11'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 9'00	3 x 8'00	3 x 7'00	REPOS	
	100%	12mn	18mn		24mn	27mn	30mn		33mn	36mn	37mn		35mn	33mn	30mn		27mn	24mn	21mn		
% VMA	I = 85 % Rt ≤ 2 mn							I = 85 % Rt ≤ 2 mn					I = 90 % Rm ≤ 2 mn								
Jeudi	TESTS VMA	8 x 1'20"	8 x 1'40"	REPOS	10 x 1'20"	8 x 2'00"	8 x 2'20"	REPOS	10 x 1'40"	7 x 2'40"	6 x 3'00"	REPOS	8 x 2'00"	6 x 2'40"	8 x 2'00"	REPOS	10 x 1'30"	5 x 2'00"	6 x 1'30"	REPOS	
	100%	10'40"	13'20"		en côte	16'	18'40"		en côte	18'40"	18'00"		en côte	16'00"	16'00"		en côte	10'	9'		
% VMA	I = 95 à 95 % Rt ≤ 1 mn							I = 100 % Rt ≤ 2 mn					I = 100 à 105 % Rt ≤ 2 mn				I = 105 % Rt ≤ 2 mn				
Côtes : I = 70 à 75 %												Côtes : I = 75 à 80 %									
Vendredi Marathon		1h00	1h10	REPOS	1h10	1h15	1h15	REPOS	1h15	1h20	1h20	REPOS	1h25	1h30	1h30	REPOS	1h15	1h15	1h15	REPOS	
Dimanche 15km/21km		1h30	1h30		1h30	1h30	1h40	1h40	MARATHON PARIS	1h50	1h50	2h00	2h00		2h15	2h30		2h30	1h40	TRANSLEONARDE	
Marathon I + 80% dans séance		3x10'	3x10'	1h40	10'+15' +10'	10'+20' +10'	10'+25' +10'	10'+30' +10'		20'+15' +20'	3x20'	3x20'	10'+20' +20'+15'	2h00	4x20'	4x20'	2h30	3x20'	3x20'		

**Vitesse**

**V** Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

**Rt** Récupération en trottinant

**Récupération**

**R** Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

**Rm** Récupération en marchant

**Ra** Récupération « arrêté »