PLAN 5 SEMAINES

OBJECTIF : 50 mn

Par Patrice Binelli, entraîneur FFA

1 SEMAINE 1

DURÉE : 4 H 15

MARDI (1 h 05 mn)
- Séance endurance active.
- 20 mn footing + 1 mn / 2 mn / 3 mn x 3 séries (90 % FCM).
- Récupération 1 mn / 1 mn 30. Pause 2 mn entre les séries.

JEUDI (1 h)
- Séance VMA.
- 25 mn footing et 10 x 1 mn (95 % FCM).
- Récupération 1 mn trot puis 10 mn de footing lent.

SAMEDI (1 h)
- Footing à allure lente (60 % FCM).

DIMANCHE (1 h 10 mn)
- Séance endurance active.
- 20 mn footing et 3 fois 2 mn / 2 mn 30 / 3 mn à 80 % FCM.
- Récupération 1 mn 30 / 2 mn et pause 3 mn entre les séries puis 10 mn de footing à allure lente à 60 % FCM.

2 SEMAINE 2

DURÉE : 3 H 50

MARDI (50 mn)
- Séance VMA.
- 20 mn footing + 2 x 8 x 45 s allure rapide (95 % FCM).
- Récupération 30 s allure lente, pause 5 mn entre les 2 séries et 10 mn de footing.

JEUDI (1 h)
- Séance endurance.
- Footing 50 mn (70 % FCM) et 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération : retour trottiné.

SAMEDI (1 h)
- Séance endurance active.
- Footing 20 mn et 25 mn de footing rapide (85 % FCM) puis 10 mn de footing.

DIMANCHE (1 h)
- Footing à allure facile.

3 SEMAINE 3

DURÉE : 4 H 05

MARDI (1 h)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing et 7-8 x 600 m en 2 mn 35 s à 2 mn 40 s.
- Récupération 2 mn au trot.

JEUDI (1 h 20 mn)
- Footing à allure lente à 60-65 % FCM.

SAMEDI (1 h)
- Séance endurance active.
- Footing 20 mn et 9 x 1 mn 30 (95 % FCM).
- Récupération 1 mn 15 trot puis 10 mn de footing.

DIMANCHE (45 mn)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing et 6 x 800 m en 3 mn 40 à 3 mn 45.
- Récupération 3 mn au trot.

4 SEMAINE 4

DURÉE : 4 H 45

MARDI (1 h 10 mn)
- Séance endurance.
- Footing 1 h (60 % FCM) et 3 x 100 m doux sur pelouse ou sentier de préférence (longueur d'un terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (1 h)
- Séance en endurance active.
- 20 mn footing et 8 x 2 mn (90-95 % FCM).
- Récupération 1 mn 30 allure lente puis 10 mn de footing.

SAMEDI (1 h 20 mn)
- Footing 1 h 20 mn allure lente à 60-65 % FCM.

DIMANCHE (1 h 15 mn)
- Séance vitesse spécifique.
- 20 mn footing et 5-6 x 1 000 m.
- Récupération 2 mn en 4 mn 45 à 4 mn 50 trot puis 10 mn de footing.

5 SEMAINE 5

1 H 50 + COURSE

MARDI (1 h)
- Séance en endurance.
- Footing 50 mn (70 % FCM) et 6 x 100 m sprint doux sur pelouse (longueur terrain de foot).
- Récupération retour trottiné.

JEUDI (50 mn)
- Séance VMA.
- 25 mn footing et 2 x 6 mn (30 s allure rapide, soit environ 110 m puis 30 s allure lente, soit environ 60 m). Pause de 5 mn entre les 2 séries.

DIMANCHE
- Course.

DIMANCHE : COURSE
- Vitesse moyenne :
- Temps :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES

SEMAINES