

PROGRAMME FEVRIER A AVRIL 2023							
				Footing	corps de séance	récup.	Footing
Semaine 1	30-janv au 05-févr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	30 à 40'	TEST VMA		
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	10 * 600m	200m	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h10 en endurance fondamentale			
Semaine 2	06-févr au 12-févr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	10 * 30 secondes	30 secondes	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	8 * 800m	200m	5 à 10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h15 en endurance fondamentale sur parcours vallonné si possible			
Semaine 3	13-févr au 19-févr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	8 * 45 secondes	45 secondes	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	6 * 1 km	2 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h10 en endurance fondamentale			
Semaine 4	20-févr au 26-févr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	6 * 3 minutes	1m30 marche	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	2 * 3 km	1 km endurance fondamentale	5 à 10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h15 en endurance fondamentale sur parcours vallonné si possible			
Semaine 5	27-févr au 05-mars	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	2 blocs de 10 * 30 secondes	30s 2' entre chaque bloc	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	1 4 km 1 * 3 km 2 1 km	3 minutes endurance	5 à 10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h20 en endurance fondamentale			
Semaine 6	06-mars au 12-mars	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	5 * 800m	2 minutes	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	4000m + 2000m + 2000m	2 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h25 en endurance fondamentale			
Semaine 7	13-mars au 19-mars	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA pyra	20' à 30'	200m + 400m + 600m + 800m + 600m + 400m + 200m	2 minutes	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	3 * 3 km	2 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h30 en endurance fondamentale			
Semaine 8	20-mars au 26-mars	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	8 1 minute 8 * 30 secondes 8 15 secondes	1 minute 30 secondes 15 secondes	10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	6 * 1 km	2 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h20 en endurance fondamentale			
Semaine 9	27-mars au 02-avr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	2 blocs de 5 * 1min30	1 min + 3 min entre chaque bloc	5 à 10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	2 * 4 km 1 * 2 km	3 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h10 en endurance fondamentale			
Semaine 10	03-avr au 09-avr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	3 minutes + 2 minutes + 1 minute A faire 3 fois	1min après chaque accélération 3 min entre chaque bloc	5 à 10'
	Vendredi	Footing		1 heure	2 minutes	10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h25 en endurance fondamentale sur sol souple			
Semaine 11	10-avr au 16-avr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	4 1 minute 5 * 45 secondes 6 30 secondes	1 minute 45 secondes 30 secondes	5 à 10'
	Vendredi	Seuil	20' à 30'	2 * 3 km	3 minutes	5 à 10'	
	Dimanche			Sortie longue ou footing 1h en endurance fondamentale			
Semaine 12	17-avr au 23-avr	Lundi			Footing 1h10 (ou renfo)		
		Mercredi	VMA	20' à 30'	10 * 25 secondes	25 secondes	5 à 10'
	Vendredi	VMA	20' à 30'	3 * 30 secondes		10'	
	Dimanche			SEMI MARATHON			