

Du qualitatif !

Pour améliorer vos qualités de vitesse, il n'est pas ici question de parcourir des centaines de kilomètres, on se concentre sur l'essentiel ! Comme le dit

Philippe Propage, il faudra certes vous faire « violence », mais il est important de ne jamais terminer totalement épuisé, auquel cas cela serait contre-productif !



Cette icône signifie : jour de récupération

Vitesse

L'allure doit être rapide avec la capacité encore d'accélérer. Vous auriez pu courir plus sans être épuisé.

Jogging vallonné

Parcours où vous pourrez enchaîner montées et descentes avec des parties plates, toujours en aisance respiratoire.

Séance côte

Courir dans une côte entre 8 à 10 % sur toute la durée de l'effort et récupérer en fonction de la séance.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEM 1		Séance côte courte <ul style="list-style-type: none"> 12 x 30" côte récup' en descente en trotinant 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 5 x 3' vite récup' 1'30 allure lente 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h 15 en nature sur chemin vallonné
SEM 2		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 12 x 3' vite récup' 45" allure lente 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Séance côte courte <ul style="list-style-type: none"> 5 x 4' côte récup' en descente en trotinant 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h 30 en nature sur chemin vallonné
SEM 3		Séance côte courte <ul style="list-style-type: none"> 10 x 45" côte récup' en descente en trotinant 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h 15 en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 4 x 6' vite récup' 2'30 allure lente 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h 45 en nature sur chemin vallonné
SEM 4		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h en nature sur chemin vallonné 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Séance côte courte <ul style="list-style-type: none"> 10 x 1' côte récup' en descente en trotinant 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h en nature sur chemin vallonné
SEM 5		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 10 x 1'30 vite récup' 1' allure lente 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h 15 en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Séance côte longue <ul style="list-style-type: none"> 3 x 6' côte récup' en descente en trotinant 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h 30 en nature sur chemin vallonné
SEM 6		Séance côte courte <ul style="list-style-type: none"> 12 x 45" côte récup' en descente en trotinant 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h 15 en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 3 x 8' vite récup' 3' allure lente 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 2 h en nature sur chemin vallonné
SEM 7		Vitesse <ul style="list-style-type: none"> 2 séries 8 x 30" vite puis 30" lent récup' 2' allure lente entre les séries 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1h en nature sur chemin vallonné ou <ul style="list-style-type: none"> 2 h vélo 		Séance côte longue <ul style="list-style-type: none"> 5 x 3' côte récup' en descente en trotinant 	Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h 15 en nature sur chemin vallonné
SEM 8		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 1 h en nature sur chemin vallonné 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 45' en nature sur chemin vallonné 		Jogging vallonné <ul style="list-style-type: none"> 30' lent en nature les 3' dernières vite sur chemin vallonné 	COURSE NATURE 15 KM ENVIRON

• Les séances de côtes et vitesse sont toujours précédées de 20 min de footing d'échauffement, suivies de 3 accélérations progressives sur une centaine de mètres, complétées en fin de séance par 10 min de footing lent pour un retour au calme en douceur.
 • Mardi : si 3 sorties par semaine, le mardi devient mercredi.