


# 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
<b>SEM 1</b>		<b>Séance côte courte</b> ● 12 x 30" côte ● récup' en descente en trottinant		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Vitesse</b> ● 5 x 3' vite ● récup' 1'30 allure lente	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 15 en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 2</b>		<b>Vitesse</b> ● 12 x 3' vite ● récup' 45" allure lente		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Séance côte courte</b> ● 5 x 4' côte ● récup' en descente en trottinant	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 30 en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 3</b>		<b>Séance côte courte</b> ● 10 x 45" côte ● récup' en descente en trottinant		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 15 en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Vitesse</b> ● 4 x 6' vite ● récup' 2'30 allure lente	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 45 en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 4</b>		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Séance côte courte</b> ● 10 x 1' côte ● récup' en descente en trottinant	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 5</b>		<b>Vitesse</b> ● 10 x 1'30 vite ● récup' 1' allure lente		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 15 en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Séance côte longue</b> ● 3 x 6' côte ● récup' en descente en trottinant	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 30 en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 6</b>		<b>Séance côte courte</b> ● 12 x 45" côte ● récup' en descente en trottinant		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 15 en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Vitesse</b> ● 3 x 8' vite ● récup' 3' allure lente	<b>Jogging vallonné</b> ● 2h en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 7</b>		<b>Vitesse</b> ● 2 séries 8 x 30" vite puis 30" lent ● récup' 2' allure lente entre les séries		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné ou ● 2 h vélo		<b>Séance côte longue</b> ● 5 x 3' côte ● récup' en descente en trottinant	<b>Jogging vallonné</b> ● 1h 15 en nature ● sur chemin vallonné
<b>SEM 8</b>		<b>Jogging vallonné</b> ● 1h en nature ● sur chemin vallonné		<b>Jogging vallonné</b> ● 45' en nature ● sur chemin vallonné		<b>Jogging vallonné</b> ● 30' lent en nature les 3' dernières vite ● sur chemin vallonné	<b>COURSE NATURE 15 KM ENVIRON</b>

• 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.