

MARSEILLE-CASSIS 2009

Programme RUN - Entraînements

SEANCE PREPARATION - RUN MARSEILLE-CASSIS 2009					
SEMAINE 1	Dimanche 27 sept.	Echauffement VMA Retour au calme Etirements	1/2 h (10x30s) x2 10mn	récup. 30s et 5mn entre série (récup 5' en footing)	95% à 100% FCM
SEMAINE 2	Samedi 3 oct.	Echauffement Vitesse spécifique Retour au calme Etirements	1/2 h 6x4mn 10mn	récupération 2mn	85 à 90% FCM
SEMAINE 3	Samedi 10 oct.	Echauffement VMA Retour au calme Etirements	1/2 h 8x1mn30s 10mn	récupération 1mn 30s	95 à 100% FCM
SEMAINE 4	Samedi 17 oct.	Echauffement Vitesse spécifique Retour au calme Etirements	1/2 h 3x10mn 10mn	récupération 2mn	85 à 90% FCM
SEMAINE 5	Dimanche 25 octobre - Marseille Cassis				
SEMAINE 6	Samedi 31 octobre à 9h debriefing				

MARSEILLE-CASSIS 2009
Plan d'entraînement

PROGRAMME DE LA SEMAINE					
SEMAINE 1	21-27 sept.	3 entrainements par semaine	Séance (VMA) 1séance vit. spécif. 1 séance endurance 1h 15' 65 à 70 % de FCM	4 entrainements par semaine	Séance (VMA) 1séance vit. spécif. 2 séances d' andurance 1h15' 65 à 70 % de FCM
SEMAINE 2	28 sept- 4oct.	3 entrainements par semaine	Séance (vit. Spécif.) 1séance VMA 1 séance endurance 1h 15' 65 à 70 % de FCM	4 entrainements par semaine	Séance (vit. Spécif.) 1séance VMA 2 séances d' andurance 1h15' 65 à 70 % de FCM
SEMAINE 3	5-11 oct.	3 entrainements par semaine	Séance (VMA) 1séance vit. spécif. 1 séance endurance 1h 15' 65 à 70 % de FCM	4 entrainements par semaine	Séance (VMA) 1séance vit. spécif. 2 séances d' andurance 1h15' 65 à 70 % de FCM
SEMAINE 4	12-18 oct.	3 entrainements par semaine	Séance (vit. Spécif.) 1séance VMA 1 séance endurance 1h 15' 65 à 70 % de FCM	4 entrainements par semaine	Séance (vit. Spécif.) 1séance VMA 2 séances d' andurance 1h15' 65 à 70 % de FCM
SEMAINE 5	19-24 oct.	3 entrainements par semaine	1séance; mardi VMA 6x1' récup 1' jeudi 1 séance endurance 1h 65 % de FCM	4 entrainements par semaine	1séance; mardi VMA 6x1' récup 1' jeudi 1 séance andurance 1h 65 % de FCM

Dimanche 25 octobre - Marseille Cassis