

Légion St-Pierre Athlétisme

PROGRAMME AUTOMNE / HIVER 2018 / 2019

Date	17 Sep au 23 Sep	24 Sep au 30 Sep	1 Oct au 7 Oct	8 Oct au 14 Oct	15 Oct au 21 Oct	22 Oct au 28 Oct	29 Oct au 4 Nov	5 Nov au 11 Nov	12 Nov au 18 Nov	19 Nov au 25 Nov	26 Nov au 2 Déc	3 Déc au 9 Déc	10 Déc au 16 Déc	17 Déc au 23 Déc	24 Déc au 30 Déc	31 Déc au 6 Jan	7 Jan au 13 Jan	14 Jan au 20 Jan	21 Jan au 27 Jan
Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Volume		↗	↗	↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	→	→	→	→	REPOS		↘	↘	↘
Mardi	TESTS VMA	6 x 2'	6 x 2'20	5 x 3'00	3 x 2'15 / 3'45	REPOS	2'30 + 6' + 3' + 6' + 2'30	3' + 5' + 6' + 5' + 3'	6 x 3'40	Assemblée Générale de la section	3 x 3'/5'	6 x 4'	8 x 3'	3 x 3'/5'	REPOS	3 x 2'40 / 4'	3 x 2'20 / 3'	5 x 3'	
	100%	12mn	14mn	15mn	18mn		20mn	22mn	22mn		24mn	24mn	24mn	24mn		20mn	16mn	15mn	
	% VMA	V = 85-90 % Rt ≤ 1 mn					V = 85-90 % Rt ≤ 1 mn					V = 90-95 % Rt ≤ 2 mn					V = 95-100 % Rm ≤ 2 mn		
Jeudi	TESTS VMA	8 x 1'	Côtes 6 x 1'40	10 x 1'	9 x 1'20	REPOS	Côtes 6 x 2'00	10 x 1'30	8 x 2'	REPOS	Côtes 6 x 2'20	6 x 2'30	5 x 3'	6 x 2'20	REPOS	Côtes 6 x 1'40	6 x 2'	6 x 1'40	
	100%	8mn	10mn	10mn	12mn		12mn	15mn	16mn		14mn	15mn	15mn	14mn		10mn	12mn	10mn	
	% VMA	V = 90-95 % Rt ≤ 1 mn					V = 90-95 % Rt ≤ 1 mn					V = 95-100 % Rt ≤ 2 mn					V = 100-105 % Rm ≤ 2 mn		
	Côtes : V = 75-80 %					Côtes : V = 75-80 %					Côtes : V = 75-80 %					Côtes : V = 80-85 %			
Foncier	1h10	1h10	1h15	1h20	1h25	1h30	1h35	1h40	1h40	1h40	1h40	1h35	1h25	1h25	1h15	1h10	1h00	1h00	1h00
	V = 60 à 65 % agrémenté de quelques accélérations															V = 70 à 75 %			

Vitesse

V Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

Rt Récupération en trottinant

Récupération

R Pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie

Rm Récupération en marchant

Ra Récupération « arrêté »