

Légion St-Pierre Athlétisme

PROGRAMME PRINTEMPS / ETE 2019 v1.1

PROGRAMME PRINTEMPS / ETE 2019 v1.1																					
Date	28 Jan au 3 Fév	4 Fév au 10 Fév	11 Fév au 17 Fév	18 Fév au 24 Fév	25 Fév au 3 Mars	4 Mars au 10 Mars	11 Mars au 17 Mars	18 Mars au 24 Mars	25 Mars au 31 Mars	1 Avril au 7 Avril	8 Avril au 14 Avril	15 Avril au 21 Avril	22 Avril au 28 Avril	29 Avr au 5 Mai	6 Mai au 12 Mai	13 Mai au 19 Mai	20 Mai au 26 Mai	27 Mai au 2 Juin	3 Juin au 9 Juin	10 Juin au 16 Juin	
Semaine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Volume	REPOS		↗	↗	↗	↗	↗	REPOS	↗	↗	↗	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	↘	↘	↘	REPOS	
Mardi	REPOS	TESTS VMA	3 x 4'00	3 x 6'00	3 x 8'00	3 x 9'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 11'00	3 x 12'00	12'+13' +12'	REPOS	11'+13' +11'	3 x 11'00	3 x 10'00	REPOS	3 x 9'00	3 x 8'00	3 x 7'00	REPOS	
		100%	12mn	18mn	24mn	27mn	30mn		33mn	36mn	37mn		35mn	33mn	30mn		27mn	24mn	21mn		
% VMA	I = 85 % Rt ≤ 2 mn							I = 85 % Rt ≤ 2 mn					I = 90 % Rm ≤ 2 mn								
Jeudi	REPOS	TESTS VMA	8 x 1'20"	8 x 1'40"	10 x 1'20"	8 x 2'00"	8 x 2'20"	REPOS	10 x 1'40"	7 x 2'40"	6 x 3'00"	REPOS	8 x 2'00"	6 x 2'40"	8 x 2'00"	REPOS	10 x 1'30"	5 x 2'00"	6 x 1'30"	REPOS	
		100%	10'40"	13'20"	en côte	16'	18'40"		en côte	18'40"	18'00"		en côte	16'00"	16'00"		en côte	10'	9'		
% VMA	I = 95 à 95 % Rt ≤ 1 mn							I = 100 % Rt ≤ 2 mn					I = 100 à 105 % Rt ≤ 2 mn				I = 105 % Rt ≤ 2 mn				
	Côtes : I = 70 à 75 %											Côtes : I = 75 à 80 %									
Vendredi Marathon		1h00	1h10	REPOS	1h10	1h15	1h15	REPOS	1h15	1h20	1h20	REPOS	1h25	1h30	1h30	REPOS	1h15	1h15	1h15	REPOS	
Dimanche 15km/21km		1h30	1h30		1h30	1h30	1h40	1h40	1h50	1h50	MARATHON PARIS		2h00	2h00		2h15	2h30		2h30	1h40	TRANSLEONARDE
Marathon I + 80% dans séance		3x10'	3x10'	1h40	10'+15' +10'	10'+20' +10'	10'+25' +10'	10'+30' +10'	20'+15' +20'	3x20'			3x20'	10'+20' +20'+15'		2h00	4x20'	4x20'	2h30	3x20'	3x20'

I = Intensité (pourcentage de la Vitesse Maximale Aérobie)

Rt = Récupération en Trottinant
Rm = Récupération en Marchant
Ra = Récupération « Arrêté »