

## Rappel :

### Quelques règles de base :

1. Toujours faire l'échauffement à 70-75% de la R.C.max.
2. Remplacer si nécessaire une séance par du repos...c'est parfois plus profitable !!
3. Eviter de faire trop de courses !!
4. On peut toujours remplacer le programme du samedi ou du dimanche par une course, mais pas plus de 3 courses sur les 8 semaines ( deux semi - un 10 kil par ex...)
5. Ne pas oublier les stretching avant et après chaque entraînement !!!

### Remarques sur les rythmes d'entraînement :

1. Toujours bien respecter la fréquence cardiaque de travail, pour autant que l'on possède un CARDIOFREQUENCETRE.
2. Si l'on ne possède pas cet "engin miracle" il faut s'entraîner "au feeling" c'est à dire :
  - rythme d'endurance = 70% du R.C.Maximal d'effort --> c'est l'aisance respiratoire; On est capable de parler.
  - rythme de résistance douce = 80% du R.C.Max --> c'est déjà plus rapide, mais on n'est pas encore en grosse difficulté respiratoire; c'est en fait le rythme de course d'un 20 kil bien équilibré.
  - rythme de résistance dure = 90% du R.C.Max --> c'est rapide; On ne parle plus mais on n'est pas "à bloc" c'est en fait le rythme de course d'un 10 kil bien équilibré. Pour ceux qui ont fait le test VAMEVAL, reportez-vous aux paramètres de "temps de course" en fonction du pourcentage.

## Programme

Sem	jour	Echauffement	Travail spécifique
Toujours à 70% du R.C.Max !!!			
SEM 1 :	Jour 1		Lundi ou mardi 60 min à 70% RC
	Jour 2	Mercredi	echauffement 15 min à 70% RC - 4 X ( 200m / 400m )
	Jour 3	Jeudi, vendr.ou samedi	echauffement 15min 70% RC - 3 X ( 10min à 80% RC )
	Jour 4	samedi ou dimanche	longue sortie de 90 min à 70% RC max !!!
SEM 2 :	Jour 1		Lundi ou mardi 10min à 70%RC - 30min à 80%RC
	Jour 2	Mercredi	echauffement 15 min à 70% RC - 6 X ( 400m - 1000m )
	Jour 3	Jeudi, vendr.ou samedi	15min 70%Rc - 6 X ( 5min 90%RC - 5min 70%RC )

Jour 4	samedi ou dimanche	longue sortie de 90 min à 70% RC max !!!
SEM 3 :	Jour 1	Lundi ou mardi 60 min à 70% RC
Jour 2	Mercredi	echauffement 15 min à 70% RC - 10 X ( 200m - 4
Jour 3	Jeudi, vendr.ou samedi	echauffement 15min 70% RC - 3 X ( 10min à 80%
Jour 4	samedi ou dimanche	longue sortie de 90 min à 70% RC max !!!
SEM 4 :	Jour 1	Lundi ou mardi echauffement 15 min à 7
Jour 2	Mercredi	echauffement 15 min à 70% RC - 6 X ( 200m - 10
Jour 3	Jeudi, vendr.ou samedi	3 X ( 10min 70%RC - 10min 80% RC - 10min 90
Jour 4	samedi ou dimanche	longue sortie de 90 min à 70% RC max !!!
SEM 5 :	L	30min 30min lent, pouls à 70%
Ma	20min	60min à 80% de R.C.Max
Me	30min	6 X 1000m en 4'35" - repos 2min au trot entre le
J	Repos	Repos
V	20min	3 X 4Km à 4'30"/Km - récup 3min au trot entre l
S	20min	60min en parcours vallonné
D	20min	90min à 75% du R.C.Max - 4Km à 85% du R.C.
SEM 6 :	L	30min 30min lent, pouls à 70%
Ma	20min	70min à 80% de R.C.Max
Me	30min	15 X 200m en 47sec - Récup en trottinant
J	Repos	Repos
V	30min	4 X 2Km en 9'10" - récup 3min au trot
S	20min	60min en parcours vallonné
D	20min	100min à 75% de R.C.Max - 4KM à 85% de R.C.
SEM 7 :	L	30min 30min lent, pouls à 70%
Ma	30min	8Km à 85% de R.C.Max ou en 40min.
Me	30min	10 X 300m en 70sec - récup 80sec en trottinant
J	Repos	Repos
V	20min	2 X 25min à 85% de R.C.Max ou à 13Km/H - ré
S	Repos	Repos
D	20min	110min à 75% du R.C.Max
SEM 8 :	L	30min 20min à 12Km/h ou Rep
Ma	30min	4 X 3Km en 15min - récup 4min au trot.
Me	30min	10 X 400m à 85% du R.C.Max - Récup 1'30" au
J	Repos	Repos

V	60min	20min à 85% du R.C.Max
S	Repos	Repos
D	10min	MELIN 30Km ou SEMI MARATHON ou 21Km e
SEM 9 :	L	Repos Natation ou repos
Ma	20min	50min à 80% de la R.C.Max
Me	30min	5 X 800m à 85% de la R.C.Max - Récup 1 tour e
J	20min	10X une côte de 45" d'effort à rythme rapide - re
V	45min	8Km à 85% de la R.C.Max ou en 40min - récup
S	Repos ou vélo	Repos ou vélo
D	20min	90min à 75% du R.C.Max - 5Km à du 13Km/h -
SEM 10 :	L	natation ou repos natation ou repos
Ma	20min	50min à 80% du R.C.Max
Me	30min	4 X 2Km en 9'10" - récup 4min au trot - récup fin
J	45min	10Km à 85% de R.C.Max ou en 50min
V	Repos	Repos
S	20min	60min en terrain vallonné
D	20min	100min à 75% du R.C.Max - 20min à 85% du R
SEM 11 :	L	30min Repos
Ma	30min	15min à 85% du R.C.max
Me	30min	4 X 1000m en 4'35" - récup 2min au trot
J	20min	Repos
V	Repos	Repos
S	20min	10min lentement, en toute décontraction; Soign
D	20min	MARATHON - Partir sur une base de 5'20"/km p