

Plan d'entrainement

CITIUS

Bonjour Printemps

Réalisé par Dany Racine



<u>17 avril</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
		Eds						
Séance		2x1,5km		5x4'			40min Jog	
Cadence		5k		12k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Notes								
Volume (km)	0	7	0	8	0	0	8	23



<u>24 avril</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
		Eds						
Séance		7x300m/1' 7x200m/40"		7x3'			Fartlek 4x1' / 7' J	
Cadence		1,5k		15k			15k	
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
		R: 4'						
Notes								
Volume (km)	0	8	0	9	0	0	10	26



<u>1er mai</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Séance		5x200m/30" 2x1200m/2'15		10x2'			45min Jog	
Cadence		1,5k 5k		10k				
Retour au calme	min	15 min	min	10 min	min	min	min	
Notes		R: 4'		R : 30"				
Volume (km)	0	8	0	10	0	0	9	28



<u>08 mai</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	10 min	min	
		Eds				Eds		
Séance		2x1500m		3x3'		Bonjour Printemps 5km		
Cadence		5k		5k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	10 min	min	
		R: 4'		R: 4'				
Notes								
Volume (km)	0	7	0	6	0	9	0	22

Routine d'éducatifs simples pour course à pied (Post-WU, Pré-séance)



Légende

Si impossibilité de faire les efforts en distance (ex. des 200m), remplacez ceux-ci par des efforts en "temps" selon l'échelle suivante :

100m – 20sec	500m – 1min30	1200m – 5min
200m – 35sec	600m – 2min	1500m – 6min
300m – 1min	800m - 3min	2km – 8min
400m – 1min15	1000m - 4min	3km - 12min
M.moy	Meilleure moyenne pouvant être soutenue pour l'ensemble des répétitions.	

N	Natation	'	Minutes
V	Vélo	"	Secondes
C	Course	R	Repos
WU	Warm up	P	Pace / Cadence / Effort
CD	Cool Down	Pro g	Augmentation graduelle du rythme
Eds	Éducatifs	W/	Incluant ...
V	Vite/ Rapide mais foulée détendue (approx. 110% VMA)		
L	Jog Léger, récupération active (Course)		
Ez	Easy/Molo, intensité faible		
AM / PM	Espacez vos séances par plus de 6 heures		
Vallons	Choix d'un parcours vallonné si possible		