

# Plan d'entrainement

CITIUS

Bonjour Printemps

Réalisé par Dany Racine



<u>15 mai</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
		<b>Eds</b>						
Séance		6x200m / 25" + 3x800m / 2' + 4x200m / 30"		5x1km			Fartlek 5x1' / 4' Jog	
Cadence		1,5k 3k 1,2k		15k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
Notes								
<b>Volume (km)</b>	0	8	0	9	0	0	9	26



<u>22 mai</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
		<b>Eds</b>						
Séance		6x150m / 20" + 2x1200m		3x1km / 1'15 + 3x400m / 30"			Progressif 4k 2k	
		1,5k 5k		5k 3k			21k 15k	
Cadence								
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	10 min	
Notes		R: 4'		R: 4'				
<b>Volume (km)</b>	0	8	0	8	0	0	10	26

<u>29 mai</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Séance		4x150m / 20" + 3x800m / 2'		16x1'			45min Jog	
Cadence		1,5k 5k		5k				
Retour au calme	min	15 min	min	10 min	min	min	min	
Notes		R: 4'		R : 20"				
<b>Volume (km)</b>	0	8	0	7	0	0	9	24

<u>05 juin</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	10 min	min	
		<b>Eds</b>				<b>R: 3'</b>		
Séance		8x300m / 1' 4x200m / 25" 4x200m / 30"		7x3' / 30"		20'		
Cadence		3k 2k 1,5k		10k		21k		
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	10 min	min	
Notes		R: 4'						
<b>Volume (km)</b>	0	8	0	8	0	8	0	24

## 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		