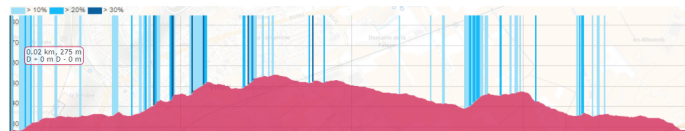


# Saga de la noix 14 km 500 D+

Coureur de VMA de 11 à 14 km/h



85-90% VMA	85-90% PMA	Spécifique	Course	Repos ou autre activité
VMA	PMA	Footings/endurance	Dénivelé	

Ech	Echauffement - 65% à 70% VMA.
Retour au calme	Footings récupération - ~ 65% VMA.
Educ	Educatifs

Objectif principal	Développement temps soutien 85-90% VMA/PMA			Recuperation	Spécifique			Recuperation
Objectifs secondaires	Endurance, démarrage dénivelé, rappel VMA/PMA			-	maintien 85-90% VMA/PMA, rappel VMA/PMA			-
Du	30/09/24	07/10/24	14/10/24	21/10/24	28/10/24	04/11/24	11/11/24	18/11/24
Au	06/10/24	13/10/24	20/10/24	27/10/24	03/11/24	10/11/24	17/11/24	24/11/24
Lundi	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching	Repos ou yoga ou stretching
Mardi	<b>85-90% VMA</b> Ech 20' + 3' 80% VMA + educ Sur route, plat : 3 à 4 x (600m VMA 85% + 200m 90%VMA r:2'30) Retour au calme	<b>90% VMA</b> Ech 20' + 3' 80% VMA + educ Sur route, plat : 2 x (3 à 4 x 500 90% VMA, r 1'30) P 3' Retour au calme	<b>90%-100% VMA</b> Ech 20' + 3' 80% VMA + educ Sur route, plat : 3 à 4 x (5' 90% VMA, r 2'30), P 3' 4 à 5 x (1' 100% VMA, r' 30") Retour au calme	<b>VMA</b> Ech 20' + educ 2 à 3 x (1', 2', 2', 1') r 1/2 temps, 100 % VMA P 3' Retour au calme	<b>88% VMA</b> Ech 20' + 5' 80% VMA + educ 4 à 5 x (5' 88% VMA, r 2'30) Retour calme	<b>85-90%-100% PMA</b> Ech 20' Côtes : 4 x (1' 85% PMA + 1' 90% PMA + 1' 85% PMA, r descente ) P 3' 8 x (30' côte 100% PMA, r descente) Retour au calme	<b>90% VMA</b> Ech 20' + 5' 80% VMA + educ Sur route sur plat : 2 à 3 x (300, 400, 500, 400, 300, r:1/2 temps ) 90% VMA P:3' Retour au calme	<b>VMA</b> Ech 20' + éducatifs 8 à 10 x (150 m 100% VMA, r 50") Retour au calme
Temps soutien	VMA 11 : 15'09 VMA 12 : 13'48 VMA 13 : 17'04 VMA 14 : 15'48	VMA 11 : 16'18 VMA 12 : 15' VMA 13 : 18'24 VMA 14 : 17'04	19'-25'	VMA 11 : 12 VMA 12 : 12-18' VMA 13 : 18' VMA 14 : 18'	20-25'	16'	VMA 11 : 18'02 VMA 12 : 16'43 VMA 13 : 22'50 VMA 14 : 21'12	VMA 11-12 : ~'8' VMA 13-14 : ~'9'
Mercredi	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception	Gainage et proprioception
Jeudi	<b>90% PMA</b> Ech 20' Côtes 5 x (2' 90% PMA, r descente) Retour au calme	<b>90% PMA</b> Ech 20' Côtes 5 x (3' 90% PMA, r descente) Retour au calme	<b>90% PMA/VMA</b> Ech 20' + 5' 80% VMA 3 x (4' côte 90% PMA, r descente) P 2' 1 x (4' plat 90% VMA) P 2' 3 x (2' côte 90% PMA, r descente) Retour au calme	<b>PMA</b> Ech 20' Côtes 8 à 10 x (1' 100% PMA, r descente)	<b>Spécifique</b> Ech 20' Sur terrain nature : en plat, 3 x (1' 90% VMA, r 30") P2 3 x 4' (2'30 cote + 1' descente+ 30" cote vite, r 2') Retour au calme	Ech 20' Sur terrain nature, 2 x (4' montée, r 1' descente, 2' montée) 90% PMA P 3' 2 à 3 x (500m plat allure course, r 1/2 temps) 90% VMA Retour au calme	<b>Spécifique</b> Ech 20' Sur terrain nature : 2 x (2' vitesse > allure course + 2' allure course, r retour point de départ) P 3' 2 x 4' plat/faux plat montant allure course, r 2' Retour au calme	Ech 20' Sur terrain nature : avec 2 x 12' allure course avec descentes dynamiques (3' faux plat montant + 3' montée + 1'30 descente + 1'30 montée) r 3'
Temps soutien	10'	15'	22'	8'-10'	12'	14'-16'	16'	4'
Vendredi	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
Samedi	<b>85% VMA</b> Ech 20' 2 x (10' 85% VMA, r 5') sur plat Retour au calme 15'	<b>85-90% VMA</b> Ech 20' + 3' 80% VMA 5' 90% VMA, 15' 85% VMA, 5' 90% VMA, r 2'30 sur plat Retour au calme 15'	<b>Dénivelé</b> Ech 20' 2 x (montée 100m D+, r 2'30 descente) Retour au calme 15'	Repos	Footing nature vallonné 1h ou repos	Footing nature 1h30 D+ 300m	Repos	Footing 20'
Temps soutien	20'	25'	~20'					
Dimanche	Footing nature vallonné 1h	Footing nature vallonné 1h15	Footing nature 150 à 200m D+ 1h30	Footing nature vallonné 1h	<b>Spécifique</b> Ech 20' Sur terrain nature : 5' côte allure course + 5' côte marche rapide + 5' côte allure course + 5' descente dynamique, r retour au départ 5' plat 85-90% VMA Retour au calme 15'	<b>Spécifique</b> Ech 20' Sur terrain nature : Allure course avec descentes dynamiques (5' plat + 10' montée + descente point de départ + 5' montée + descente point de départ + 5' faux plat montant) Retour au calme 15'	<b>Spécifique</b> Sortie nature 1h30 avec 2 x 12' allure course avec descentes dynamiques (3' faux plat montant + 3' montée + 1'30 descente + 1'30 montée) r 3'	<b>Saga de la noix</b>
Temps soutien					25'	25'	24'	