

## Préparation Sedan Charlevilles 2019 (10 semaines)

minimum 3 j/sem (mardi / jeudi / dimanche) + c'est mieux ...

### Sem 1 (29/07 au 04/08 ) en avant la 7ème ...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	2 x 600 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	15 min à 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h15 en endurance 70% Monter à 80-85% pendant 20'

### Sem 2 (5/08 au 11/08 ) Eglantine ici Mirabelle ...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	3 x 600 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	15 min à 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h20 en endurance 70% Monter à 80-85% pendant 20'

### Sem 3 (12/08 au 18/08 ) Mais pas si vite...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	4 x 600 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	15 min à 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h 30 en endurance 70% Monter à 80-85% pendant 20'

### Sem 4 (19/08 au 25/08) un p'tit bain chef...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	5 x 600 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	20 min à AS21 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h 45 en endurance 70% VMA Monter à 80-85% pendant 20'

### Sem 5 (26/08 au 31/08) on fait la tenaille les gars...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	6 x 600 m à 90% VMA récup: 2' 30
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	25 mn à AS21 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Dimanche	Sortie longue	La Caldé ou sortie longue ≈1h45

## Sem 6 (1/09 au 08/09) ça se passe dans la forêt de Machecool...

Mardi	Récupération	footing forêt
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	25 min à AS21 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi	Sortie longue	≈1h50 en endurance 70% VMA (Monter à 80- 85% pendant 20')
Dimanche	Ballastière	

## Sem 7 (09/09 au 15/09) il faut du "à l'ail" pour tenir ...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	7 x 600 m à 90% VMA récup: 2' 30
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	30 min à AS21 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h40 en endurance 70% (Monter à 80-85% pendant 20')

## Sem 8 (16/09 au 22/09) j'ai glissé Chef...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	8 x 600 m 90% VMA récup: 2' 30'
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	30 min à 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h30 en endurance 70% (Monter à 80-85% pendant 20')

## Sem 9 (23/09 au 29/09) Le fil rouge sur le bouton rouge, le fil vert...

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	5 km à 85% VMA
	Retour au calme	10 min
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AS21	30 min à AM 80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1H10 en endurance 70% (Monter à 80-85% pendant 20')

## Sem 10 (01/10 au 06/10) Restez groupir...

Mardi	Échauffement	20mn
	Séance AS21	2 x 1000 AS21 (allure en tête)
	Retour au calme	15mn
Jeudi	Séance	sortie cool 45'
Dimanche	Sortie longue	Sedan-Charleville

**AM (Allure Marathon) = 75 à 80 % de VMA**

**Échauffement, Retour au calme = ≈ 65% de VMA, soit ≈ 70%de fcm**

**Endurance = ≈ 70% de VMA, soit ≈ 75%de fcm**

**Seuil = ≈ 85% de VMA, soit ≈ 88%de fcm**

**Séance VMA =  $\approx$  90% de VMA, soit  $\approx$  95% de fcm**

**Échauffement + Endurance + Retour au calme = 70 à 85% des km/sem**