

## Préparation Reims 2019 (12 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 800 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	15 min à 75-80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h15 en endurance 70% Monter à 85% pendant 20'

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

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	3 x 800 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	15 min à 75-80% VMA
	Retour au calme	10 min
Samedi (optionnelle)	Séance endurance	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	Sortie longue	≈1h20 en endurance 70% Monter à 85% pendant 20'

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

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	4 x 800 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	15 min à 75-80% 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 85% pendant 20'

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

Mardi	Échauffement	25 min
	Séance VMA	5 x 800 m à 90% VMA récup:2'30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	20 min à AM 75-80% 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 85% pendant 20')

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

	Échauffement	25 min
Mardi	Séance VMA	6 x 800 m à 90% VMA récup: 2' 30
	Retour au calme	10 min
Mercredi	Séance récupération	≈ 45 min à 65% VMA ou v2lo
Jeudi	Échauffement	40 min
	Séance AM	25 mn à AM 75-80% VMA
	Retour au calme	10 min
Dimanche	Sortie longue	La Caldé (10km endurance 70%VMA +11.1 km à l'aisance)

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

Mardi	<i>Récupération</i>	footing forêt
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	25 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Samedi	<i>Sortie longue</i>	≈1h50 en endurance 70% VMA (Monter à 85% pendant 20')
Dimanche		<b>Ballastière</b>

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

Mardi	<i>Échauffement</i>	25 min
	<i>Séance VMA</i>	7 x 800 m à 90% VMA récup: 2' 30
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Mercredi	<i>Séance récupération</i>	≈ 45 min à 65% VMA ou velo
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	30 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Samedi (optionnelle)	<i>Séance endurance</i>	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	<i>Sortie longue</i>	≈2H00 en endurance 70% (Monter à 85% pendant 20')

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

Mardi	<i>Échauffement</i>	25 min
	<i>Séance VMA</i>	8 x 800 m 90% VMA récup: 2' 30'
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Mercredi	<i>Séance récupération</i>	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	30 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Samedi (optionnelle)	<i>Séance endurance</i>	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	<i>Sortie longue</i>	≈2h10 en endurance 70% (Monter à 85% pendant 20')

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

Mardi	<i>Échauffement</i>	25 min
	<i>Séance VMA</i>	9 x 800 m récup: 2' 30'
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Mercredi	<i>Séance récupération</i>	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	30 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Samedi (optionnelle)	<i>Séance endurance</i>	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	<i>Sortie longue</i>	≈2h20 en endurance 70% (Monter à 85% pendant 20')

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

Mardi	<i>Échauffement</i>	25 min
	<i>Séance SEUIL</i>	5 km à 85% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Mercredi	<i>Séance récupération</i>	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	30 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Samedi (optionnelle)	<i>Séance endurance</i>	≈ 1 h à 70% VMA
Dimanche	<i>Sortie longue</i>	<b>Sedan-Charleville (mode sortie longue)</b>

## Sem 11 (07/10 au 13/10) Touche pas à ça p'tit con...

Mardi	<i>Échauffement</i>	25 min
	<i>Séance SEUIL</i>	5 km à 85% VMA

	<i>Retour au calme</i>	10 min
Mercredi	<i>Séance récupération</i>	≈ 45 min à 65% VMA ou vélo
Jeudi	<i>Échauffement</i>	40 min
	<i>Séance AM</i>	30 min à AM 75-80% VMA
	<i>Retour au calme</i>	10 min
Dimanche	<i>Sortie cool</i>	≈ 1 h 15 avec les potes

## **Sem 12 (14/10 au 20/10) si j'connais l'con qui veut faire un marathon ..**

Mardi	Séance	20 min endurance et 2 x 1000 AM (allure en tête)
Mercredi	Séance	5 à 6 km tranquille Émile
Jeudi	Séance	Sortie cool 45'
Samedi matin		
Dimanche	<b>Marathon</b>	<b>Allez les loulous !!! 6x7000 et pis c'est tout</b>

**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 = ≈ 90% de VMA, soit ≈ 95% de fcm**

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