

Programme de l'entraînement

Semaine 1	29-05-2017 au 04-06-2017	Repos complet post programme Trail	
Semaine 2	05-06-2017 au 11-06-2017	Repos complet post programme Trail	
Semaine 3	12-06-2017 au 18-06-2017	Jour 1	45' E2 + éducatifs
		Jour 2	Séance éducatifs
		Jour 3	Test VMA
		Jour 4	Test VMA ou 45' E2 + éducatifs
Semaine 4	19-06-2017 au 25-06-2017	Jour 1	45' E2 + éducatifs
		Jour 2	Séance éducatifs
		Jour 3	Repos
		Jour 4	45' E2 + éducatifs
Semaine 5	26-06-2017 au 02-07-2017	Jour 1	45' E2 + éducatifs
		Jour 2	Séance éducatifs
		Jour 3	Repos
		Jour 4	45' E2 + éducatifs
Semaine 6	03-07-2017 au 09-07-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 6 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	75' E2 dont 10' endurance active
		Jour 4	75' E2
Semaine 7	10-07-2017 au 16-07-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 7 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	75' E2 dont 15' endurance active
		Jour 4	75' E2
Semaine 8	17-07-2017 au 23-07-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
		Jour 3	75' E2 dont 15' endurance active
		Jour 4	75' E2
Semaine 9	24-07-2017 au 30-07-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Pyramide à 3 allures : 1'-2'-3'-2'-1' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 8 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	90' E2

Semaine 10	31-07-2017 au 06-08-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Pyramide à 3 allures : 1'-2'-3'-2'-1'-1' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 9 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	120' E2
Semaine 11	07-08-2017 au 13-08-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Pyramide à 3 allures : 1'-1'-2'-3'-2'-1'-1' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 10 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	120' E2
Semaine 12	14-08-2017 au 20-08-2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	45' E2 + 6 déboulés en fin de sénace
		Jour 3	75' E2 dont 3 x 5' endurance active (R=2' en continu)
		Jour 4	90' E2
Semaine 13	21-08-2017 au 27-08-2017	Jour 1	75' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Seuil : 3 x 12', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	Jogging du Ranil à Mazy le plus vite possible
		Jour 4	120' E2
Semaine 14	28-08-2017 au 03-09-2017	Jour 1	75' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Seuil : 3 x 15', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 6', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	120' E2
Semaine 15	04-09-2017 au 10-09-2017	Jour 1	75' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Seuil : 3 x 18', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 8', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	<b>Semi-marathon test à Amay</b>
Semaine 16	11-09-2017 au 17-09-2017	Jour 1	45' E2 + éducatifs
		Jour 2	45' E2 + 6 déboulés en fin de sénace
		Jour 3	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 10', R=2' 10' E2 + étirements
		Jour 4	90' E2

<b>Semaine 17</b>	<b>18-09-2017 au 24-09-2017</b>	<b>Jour 1</b>	75' E2 + éducatifs
		<b>Jour 2</b>	40' E2 + éducatifs Allure marathon : 3 x 12', R=2' 10' E2 + étirements
		<b>Jour 3</b>	75' E2 dont 30 dernières minutes allure marathon
		<b>Jour 4</b>	120' E2
<b>Semaine 18</b>	<b>25-09-2017 au 01-10-2017</b>	<b>Jour 1</b>	75' E2 + éducatifs
		<b>Jour 2</b>	40' E2 + éducatifs Allure marathon : 3 x 15', R=2' 10' E2 + étirements
		<b>Jour 3</b>	75' E2 dont 45 dernières minutes allure marathon
		<b>Jour 4</b>	120' E2
<b>Semaine 19</b>	<b>02-10-2017 au 08-10-2017</b>	<b>Jour 1</b>	60' E2 + éducatifs
		<b>Jour 2</b>	30' E2 + éducatifs Rappel VMA : 1 x 8 x 30"/30" 10' E2 + étirements
		<b>Jour 3</b>	45' E2 + éducatifs
		<b>Jour 4</b>	90' E2
<b>Semaine 20</b>	<b>09-10-2017 au 15-10-2017</b>	<b>Jour 1</b>	45' E2 + éducatifs
		<b>Jour 2</b>	Pour Amsterdam : repos Pour les autres : 45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
		<b>Jour 3</b>	20' E2 + 6 déboulés en fin de séance
		<b>Jour 4</b>	<b>(SEMI-) MARATHON D'AMSTERDAM</b>
<b>Semaines du 16-10-2017 au 29-10-2017 : repos complet</b>			
<b>A partir du 30-10-2017 jusqu'à fin février 2018 : programme spécifique cross (avec week-end stage)</b>			

Pour les (semi-) marathoniens d'Amsterdam :  
jour 1 et jour 2 : privilégier mardi et mercredi  
jour 3 et jour 4 : privilégier samedi et dimanche

Pour les autres :  
jour 1 : lundi ou mardi  
jour 2 : mercredi  
jour 3 : pour les athlètes du semi et marathon d'Amsterdam uniquement  
jour 4 : vendredi, samedi ou dimanche et pas plus de 90'