



## MODULE 2 TRAVAIL DE VMA - PLAN 3 SEANCES PAR SEMAINE

S1		S2		S3	
LUN.		LUN.		LUN.	
MAR.	Footing EF 65-75%FCM	MAR.	2 séries 5 fois 400m à 95%VMA	MAR.	Footing EF 65-75%FCM
MER.		MER.		MER.	
JEU.	2 séries 10 fois 30-30 à 100%VMA	JEU.	Footing EF 65-75%FCM	JEU.	10 fois 400m à 95%VMA
VEN.		VEN.		VEN.	
SAM.		SAM.		SAM.	
DIM.	Allure modérée 80-90%FCM	DIM.	2 séries 8 fois 200m à 100%VMA	DIM.	Allure modérée 80-90%FCM

S4		S5		S6	
LUN.		LUN.		LUN.	
MAR.	Footing EF 65-75%FCM	MAR.	2 séries de 8 fois 45"-45" à 100%VMA	MAR.	Footing EF 65-75%FCM
MER.		MER.		MER.	
JEU.	2 séries 8 fois 30-30 à 95%VMA	JEU.	Footing EF 65-75%FCM	JEU.	Allure modérée 80-90%FCM
VEN.		VEN.		VEN.	
SAM.		SAM.		SAM.	
DIM.	Footing EF 65-75%FCM	DIM.	Travail AS 10 km	DIM.	Travail AS 10 km

S7		S8		S9	
LUN.		LUN.		LUN.	
MAR.	Footing EF 65-75%FCM	MAR.	Footing EF 65-75%FCM	MAR.	
MER.		MER.		MER.	
JEU.	10 à 12 fois 300m à 100%VMA	JEU.	Footing EF 65-75%FCM	JEU.	
VEN.		VEN.		VEN.	
SAM.		SAM.		SAM.	
DIM.	Travail AS 10 km	DIM.	Compétition	DIM.	



