

MODULE 2
TRAVAIL DE VMA - PLAN 4 SEANCES PAR SEMAINE

| S1 | | S2 | | S3 | |
|------|--|------|--|------|--|
| LUN. | | LUN. | | LUN. | |
| MAR. | 2 séries 10 fois 30-30 à 100%VMA avec R=3' | MAR. | 2 séries 8 fois 200m à 100%VMA r=40" et R=3' | MAR. | 2 séries de 8 fois à 100%VMA 45"-45" avec R=3' |
| MER. | Footing EF 65-75%FCM | MER. | Footing EF 65-75%FCM | MER. | Footing EF 65-75%FCM |
| JEU. | | JEU. | | JEU. | |
| VEN. | 2 séries 5 fois 400m à 95%VMA r=1'15 et R=3' | VEN. | 10 fois 400m à 95%VMA avec R=1'15 | VEN. | 2 séries 5 fois 500m à 95%VMA r=1'30 et R=3' |
| SAM. | | SAM. | | SAM. | |
| DIM. | Allure modérée 80-90%FCM | DIM. | Footing EF 65-75%FCM | DIM. | Allure modérée 80-90%FCM |

| S4 | | S5 | | S6 | |
|------|--|------|---------------------------------------|------|-----------------------------------|
| LUN. | | LUN. | | LUN. | |
| MAR. | Footing EF 65-75%FCM | MAR. | Allure modérée 80-90%FCM | MAR. | Footing EF 65-75%FCM |
| MER. | | MER. | | MER. | |
| JEU. | | JEU. | 10 à 12 fois 300m à 100%VMA avec R=1' | JEU. | 10 fois 500m à 95%VMA avec R=1'30 |
| VEN. | 2 séries 8 fois 30-30 à 95%VMA avec R=3' | VEN. | Footing EF 65-75%FCM | VEN. | Footing EF 65-75%FCM |
| 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. | Allure modérée 80-90%FCM | MAR. | Footing EF 65-75%FCM | MAR. | |
| MER. | | MER. | 2 séries 8 fois 30-30 à 95-100%VMA avec R=3' | MER. | |
| JEU. | 2 séries de 6 fois 1'-1' à 100%VMA avec R=3' | JEU. | | JEU. | |
| VEN. | Footing EF 65-75%FCM | VEN. | Footing EF 65-75%FCM | VEN. | |
| SAM. | | SAM. | | SAM. | |
| DIM. | Travail AS 10 km | DIM. | Compétition | DIM. | |