

**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.	