

## Développement VO2max (8 semaines - 4 séances par semaine)

p. 1 / 2	Mardi	Mercredi	Samedi	Dimanche
	1h03 - 12,8 km	1h00 - 11,4 km	56' - 10,4 km	1h10 - 13,3 km
<b>Semaine 1 / 8</b>  4 séances 4h09 - 47,9 km	Résistance dure 20' échauffement 8 x 600 m à 3:49/km, r = 1'25" 15' retour au calme	Endurance 1h00 sur terrain plat à 5:16/km	Vitesse 20' échauffement 14 x 150 m à 3:34/km, r = 1'00" 15' retour au calme	Endurance 1h10 sur terrain plat à 5:16/km
	1h08 - 14,0 km	1h05 - 12,3 km	1h03 - 13,1 km	1h15 - 13,8 km
<b>Semaine 2 / 8</b>  4 séances 4h31 - 53,2 km	Résistance dure progressif 20' échauffement 8 x 800 m de 3:54/km à 3:45/km, r = 2'00" 10' retour au calme	Endurance 1h05 sur terrain plat à 5:16/km	Seuil 20' échauffement 3 x 2 000 m à 4:09/km, r = 1'20" 15' retour au calme	Endurance 1h15 peu vallonné
	1h12 - 14,8 km	1h10 - 13,3 km	1h07 - 14,3 km	1h20 - 15,2 km
<b>Semaine 3 / 8</b>  4 séances 4h49 - 57,6 km	Résistance dure 20' échauffement 7 x 1 000 m à 3:49/km, r = 2'35" 10' retour au calme	Endurance 1h10 sur terrain plat à 5:16/km	Seuil 15' échauffement 4 x 2 000 m à 4:09/km, r = 1'20" 15' retour au calme	Endurance 1h20 sur terrain plat à 5:16/km
	58' - 11,6 km	50' - 8,5 km	55' - 10,3 km	1h00 - 11,4 km
<b>Semaine 4 / 8</b> (assimilation)  4 séances 3h43 - 41,8 km	Résistance dure progressif 20' échauffement 8 x 400 m de 3:56/km à 3:43/km, r = 50" 20' retour au calme	Récupération - Endurance 50'00" sur terrain plat à 5:51/km	Vitesse progressif 20' échauffement 14 x 100 m de 3:46/km à 3:24/km, r = 45" 20' retour au calme	Endurance 1h00 sur terrain plat à 5:16/km

p. 2 / 2	Mardi	Mercredi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>5 / 8</b>	1h08 - 13,7 km Résistance dure 20' échauffement 6 x 1 000 m à 3:49/km, r = 2'55" 10' retour au calme	1h05 - 12,3 km Endurance 1h05 sur terrain plat à 5:16/km	1h04 - 12,1 km Vitesse 20' échauffement 10 x 300 m à 3:34/km, r = 2'05" 15' retour au calme	1h15 - 14,2 km Endurance 1h15 sur terrain plat à 5:16/km
4 séances 4h32 - 52,4 km				
<b>Semaine</b> <b>6 / 8</b>	1h16 - 15,4 km Résistance dure progressif 20' échauffement 6 x 1 200 m de 3:59/km à 3:49/km, r = 3'35" 10' retour au calme	1h10 - 13,3 km Endurance 1h10 sur terrain plat à 5:16/km	1h12 - 15,6 km Seuil progressif 15' échauffement 5 x 2 000 m de 4:14/km à 4:04/km, r = 1'20" 10' retour au calme	1h20 - 14,7 km Endurance 1h20 peu vallonné
4 séances 4h58 - 59,0 km				
<b>Semaine</b> <b>7 / 8</b>	1h23 - 17,0 km Résistance dure 20' échauffement 6 x 1 400 m à 3:49/km, r = 4'10" 10' retour au calme	1h15 - 14,2 km Endurance 1h15 sur terrain plat à 5:16/km	1h17 - 16,9 km Seuil 15' échauffement 4 x 2 800 m à 4:09/km, r = 2'00" 10' retour au calme	1h25 - 16,1 km Endurance 1h25 sur terrain plat à 5:16/km
4 séances 5h20 - 64,2 km				
<b>Semaine</b> <b>8 / 8</b>  (assimilation)	1h06 - 13,4 km Résistance dure progressif 20' échauffement 8 x 600 m de 3:56/km à 3:43/km, r = 1'05" 20' retour au calme	55' - 9,4 km Récupération - Endurance 55'00" sur terrain plat à 5:51/km	1h00 - 11,2 km Vitesse progressif 20' échauffement 10 x 200 m de 3:46/km à 3:24/km, r = 1'25" 20' retour au calme	1h05 - 12,3 km Endurance 1h05 sur terrain plat à 5:16/km
4 séances 4h06 - 46,4 km				
<b>32 séances</b> <b>36h08 - 422,5 km</b>	<b>Totaux pour l'ensemble du plan</b>			