

Novembre	Semaine : 45 Intensité : 1	Semaine : 46 Intensité : 2	Semaine : 47 Intensité : 3	Semaine : 48 Intensité : 1
Décembre	Semaine : 49 Intensité : 2	Semaine : 50 Intensité : 3	Semaine : 51 Intensité : 2	Semaine : 52 Intensité : 1
Janvier	Semaine : 2 Intensité : 3	Semaine : 3 Intensité : 2	Semaine : 4 Intensité : 2	Semaine : 5 Intensité : 1
Février	Semaine : 6 Intensité : 2	Semaine : 7 Intensité : 3	Semaine : 8 Intensité : 2	Semaine : 9 Intensité : 1
Mars	Semaine : 10 Intensité : 2	Semaine : 11 Intensité : 3	Semaine : 12 Intensité : 2	Semaine : 13 Intensité : 1

ENTRAINEMENT SUR 3 SEMAINES

N.B. : Ne pas faire 2 semaines d'intensité identique à la suite

Intensité1- Repos relatif

Lundi	
Mardi	PMA env. 15' ; 100 à 110% de VMA (ex.: 3x6(30x30) R : 3' entre les séries)
Mercredi	
Jeudi	Endurance ; 15' à 45' ; 70 à 75% de VMA
Vendredi	
Samedi	Endurance ; 60' ; 70 à 75% de VMA
Dimanche *	Endurance ; 60' à 90' ; 70 à 75% de VMA (ou VTT, Vélo, Ski de fond ; 120' à 180')

Intensité 2-Semaine moyenne

Lundi	
Mardi	PMA env. 20' ; 100 à 110% de VMA (ex.: 3x8(30x30) R : 3' entre les séries)
Mercredi*	Endurance ; 25' à 45' ; 70 à 75% de VMA
Jeudi	Endurance ; 15' à 45' ; 70 à 75% de VMA avec 3x3' à 3x5' à 80%
Vendredi	
Samedi	Seuil ; Fartleck ou Intervalles longs ; 3x3' à 6' ; 85% de VMA
Dimanche*	Endurance ; 60' à 90' ; 70 à 75% de VMA (ou VTT, Vélo, Ski de fond ; 120' à 180')

Intensité 3-Semaine dure

Lundi	
Mardi	PMA env. 25' ; 100 à 110% de VMA (ex.: 3x10(30x30) R : 3' entre les séries)
Mercredi*	Endurance ; 30' à 45' ; 70 à 75% de VMA
Jeudi	Endurance ; 60' ; 70 à 75% de VMA avec 3x3' à 3x5' à 80% (R= Temps d'effort)
Vendredi	
Samedi	Seuil ; Fartleck ou Intervalles longs ; 3x3' à 6' ; 85% de VMA (R=5')
Dimanche*	Endurance ; 60' à 90' ; 70 à 75% de VMA (ou VTT, Vélo, Ski de fond ; 120' à 180')

***= séances à ne pas faire si pas possible**

Fartleck : séance en tous terrains à allures libres et à la sensation (vite, lent, montées, descente,....)

Alain ANTOINE, professeur E.P.S., B.E.E.S. 2ème degré de Course d'Orientation

De MARS à OCTOBRE, Gestion en fonction des COMPETITIONS

SEMAINE-TYPE

Lundi	
Mardi	1ère semaine: séries courtes (x fois x 1' à 3') ; 90% de VMA ; R= Temps d'effort 2ème semaine: séries longues (x fois x 5' à 10') ; 80 à 85% de VMA ; R= 5' à 6' Faire toutes les 3 semaines 4 à 8 fois 20 " à vitesse max.(sprint); R=5'
Mercredi	Endurance ; 15' à 45' ; 70 à 75% de VMA
Jeudi*	Endurance ; 30 à 60' ; 70 à 75% de VMA avec pyramide (ex[1',3 ',5',3',1']x2) ; R< ou = au temps de course
Vendredi	Endurance ; 15' à 45' ; 70 à 75% de VMA
Samedi*	Endurance ; 15' à 45' ; 70 à 75% de VMA avec si compétition le dimanche 5x(15"x30") + 5x(30"x30")
Dimanche	Compétition ou Fartleck

En juillet on peut refaire quelques séances de PMA à 100% de VMA (intervalles courts)

Alain ANTOINE, professeur E.P.S., B.E.E.S 2ème degré de Course d'Orientation