



## ENTRAINEMENT COURSES SUR ROUTE

**Thème : Spécial "Ancilevienne"**

Etabli par Fabien OLLIVIER

Entraîneur AVOC

MOIS : AOUT & SEPTEMBRE 2007

lundi 30/07/2007	mardi 31/07/2007	mercredi 01/08/2007	jeudi 02/08/2007	vendredi 03/08/2007	samedi 04/08/2007	dimanche 05/08/2007
Footing Footing <b>1H</b> puis <b>6 x 100m</b> vite et relâché	REPOS	VMA longue Footing <b>30'</b> puis <b>enchaîner</b> <b>6 x 600m à 92%</b> <b>6 x 500m à 95%</b> R 1' trôt puis marche	REPOS	vitesse spécifique Footing <b>25'</b> puis <b>8 x 800m</b> R 2' trôt  <b>90%</b>	Footing Footing <b>45'</b> puis <b>6 x 100m</b> vite et relâché ou vélo 1h30 à 2h	sortie longue  Footing <b>1H30'</b> ou <b>sortie</b> <b>montagne</b>
lundi 06/08/2007	mardi 07/08/2007	mercredi 08/08/2007	jeudi 09/08/2007	vendredi 10/08/2007	samedi 11/08/2007	dimanche 12/08/2007
PPS  Footing 45' puis <b>10 x 80 m en côte</b> retour descente trôt	REPOS	VMA courte Footing <b>30'</b> puis <b>2 séries de</b> <b>8 x 400m</b> R 1'15" marche R 3' entre séries <b>95%</b>	Footing  Footing <b>45'</b>	vitesse spécifique Footing <b>25'</b> puis <b>4' R 2'30" trôt</b> <b>6' R 2'30" trôt</b> <b>8" R 4' trôt</b> <b>4' R 5' trôt</b> <b>90%</b>	Footing Footing <b>45'</b> puis <b>6 x 100m</b> vite et relâché ou <b>sortie</b> <b>montagne</b>	sortie longue  Footing <b>1H30'</b> ou vélo 1h30 à 2h
lundi 13/08/2007	mardi 14/08/2007	mercredi 15/08/2007	jeudi 16/08/2007	vendredi 17/08/2007	samedi 18/08/2007	dimanche 19/08/2007
REPOS	Footing  Footing <b>45'</b>	VMA courte Footing <b>30'</b> puis <b>enchaîner</b> <b>10 x 300m 100%</b> <b>6 x 400m 95%</b> R 1' trôt puis marche	Footing  Footing <b>30'</b>	vitesse spécifique Footing <b>25'</b> puis <b>6' R 2'30" trôt</b> <b>10' R 4' trôt</b> <b>8' R 3' trôt</b> <b>6' R 5' trôt</b> <b>90%</b>	REPOS ou <b>sortie</b> <b>montagne</b>	sortie longue  Footing <b>2H</b> ou <b>2h30 à 3h de vélo</b>
lundi 20/08/2007	mardi 21/08/2007	mercredi 22/08/2007	jeudi 23/08/2007	vendredi 24/08/2007	samedi 25/08/2007	dimanche 26/08/2007
Footing Footing <b>45'</b> puis  <b>10 x 80 m en côte</b> retour descente trôt	REPOS	VMA courte Footing <b>30'</b> puis <b>20 x 300m</b> R 1' trôt puis marche  <b>100%</b>	REPOS	vitesse spécifique Footing <b>25'</b> puis  <b>10 x 1000m</b> R 2' trôt <b>90%</b>	Footing 45' puis <b>6 x 100m</b> vite et relâché ou <b>sortie</b> vélo 1h30	sortie longue  Footing <b>1H45'</b> ou <b>2h à 2h30 de vélo</b>
lundi 27/08/2007	mardi 28/08/2007	mercredi 29/08/2007	jeudi 30/08/2007	vendredi 31/08/2007	samedi 01/09/2007	dimanche 02/09/2007
Footing  Footing <b>45'</b>	REPOS	VMA courte Footing <b>30'</b> puis <b>8 x 300m à 100%</b> <b>16 x 200m à 105%</b> R 1' trôt R 3' entre séries	REPOS	vitesse spécifique Footing <b>25'</b> puis <b>5 x 5'</b> R 2'30" trôt <b>90%</b>	Footing  Footing <b>30'</b> ou REPOS	Footing  Footing <b>1H</b> en relais avec équipier et vélo
lundi 03/09/2007	mardi 04/09/2007	mercredi 05/09/2007	jeudi 06/09/2007	vendredi 07/09/2007	samedi 08/09/2007	dimanche 09/09/2007
Footing  Footing <b>45'</b>	REPOS	VMA courte  Footing <b>30'</b> puis <b>10 x 30'-30'</b> <b>100%</b>	REPOS	REPOS	Footing  Footing <b>30'</b> puis <b>3 x 300m</b> R 100m marche	<b>compétition</b>  <b>ANCILEVIENNE</b>
lundi 10/09/2007	mardi 11/09/2007	mercredi 12/09/2007	jeudi 13/09/2007	vendredi 14/09/2007	samedi 15/09/2007	dimanche 16/09/2007
Footing  Footing <b>30'</b>	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	vélo 1 à 2h ou marche en montagne ou autre activité en dilétante	

lundi 17/09/2007	mardi 18/09/2007	mercredi 19/09/2007	jeudi 20/09/2007	vendredi 21/09/2007	samedi 22/09/2007	dimanche 23/09/2007
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	vélo 1 à 2h ou marche en montagne ou autre activité en dilétante	
lundi 24/09/2007	mardi 25/09/2007	mercredi 26/09/2007	jeudi 27/09/2007	vendredi 28/09/2007	samedi 29/09/2007	dimanche 30/09/2007
REPOS	REPOS	Footing Footing <b>30'</b> puis <b>6 x 100m</b>	REPOS	Footing Footing <b>30'</b> puis <b>10 x 100m</b>	vélo 1 à 2h ou marche en montagne ou Footing 1H	

**IMPORTANT**

Ce plan d'entraînement est destiné à des pratiquants réguliers de la course à pieds. Il a été établi par Fabien OLLIVIER, entraîneur d'Annecy le Vieux Of Course pour les membres du club qui participeront à la course.

Il est proposé en ligne pour celles et ceux qui souhaiteraient suivre un entraînement adapté à cette épreuve sous réserve d'avoir la condition physique et le foncier requis.

Ce plan nécessite de connaître sa vitesse maximale aérobique (VMA) et/ou sa fréquence cardiaque maximale (FCMax).

ATTENTION, le pourcentage indiqué pour chaque séance de fractionné est théorique et ne s'applique en direct qu'à la VMA. Pour l'appliquer à la FCMax, il faut passer par une petite formule mathématique et connaître aussi sa fréquence cardiaque au repos. Par exemple, pour 90%, ce calcul est : Fréquence d'exercice = FC repos + 90% de (FCMax - FC repos)

En cas de doute, abstenez vous de suivre ce plan d'entraînement. AVOC et son entraîneur déclinent toute responsabilité sur l'utilisation et les conséquences de l'utilisation de ce plan d'entraînement.

**Quelques explications sur la codification des séances :**

vendredi 17/08/2007
vitesse spécifique
Footing <b>25'</b> puis
<b>6'</b> R 2'30" trôt
<b>10'</b> R 4' trôt
<b>8'</b> R 3' trôt
<b>6'</b> R 5' trôt
<b>90%</b>

Footing d'échauffement de 25 minutes suivi successivement de  
6 minutes à une allure de 90 % de la VMA puis 2 mn 30 de récupération active (footing lent),  
10 mn allure 90% VMA puis 4 mn de récupération au trôt,  
8 mn allure 90% VMA puis 4 mn de récupération au trôt,  
et enfin 6 mn allure 90% VMA terminée par 5 mn de récupération active.

mercredi 01/08/2007
VMA longue
Footing <b>30'</b> puis
<b>enchaîner</b>
<b>6 x 600m à 92%</b>
<b>6 x 500m à 95%</b>
R 1' trôt puis marche

Footing d'échauffement de 30 minutes suivi successivement  
d'une série de 6 fois 600 mètres à allure 92 % de la VMA avec une récupération d'une minute entre chaque 600 m (50 m au trôt puis 50 m marchés),  
d'une série de 6 fois 500 mètres à allure 95 % de la VMA avec une récupération d'une minute entre chaque 600 m (50 m au trôt puis 50 m marchés),  
La séance sera terminée par un footing de récupération à allure lente de 5 à 10 mn.