

LA VA VITE ENTRAINEMENT POUR LA VANNETAISE DU 11 OCTOBRE 2009				plan fait par le comité d'organisation de La Vannetaise	
COURSE de 6 000 mètres TEMPS VISE ENTRE 28' ET 35' MAXI				PLAN SUR 100 JOURS	
1 er RENDEZ VOUS LE VENDREDI 25 JUIN A 18H30 SUR LE CIRCUIT : SEANCE DE RESOLUTIONS					
			TEMPS		ALLURE DE COURSE
OBJECTIF PRINCIPAL	COURIR SUR 6 KM	ET FINIR RAVIE	OBJECTIF SECONDAIRE	FAIRE ENTRE 28' ET 35' SELON SON NIVEAU	Allure de 11 kmh (5'30" au km) à 13 kmh (4'35" au km)
PLAN ENTRAINEMENT	SUR 15 SEMAINES	SEANCE 1 à faire entre lundi et mardi	SEANCE 2 à faire entre mercredi et jeudi	SEANCE 3 pour le samedi ou le dimanche	VACANCES seance optionnelle
Semaine 1	du 29 juin au 05 juillet	25' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 43'	Courir 30' à 40' en allure douce	
Semaine 2	du 06 juillet au 12 juillet	25' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 43'	Courir 30' à 40' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 3	du 13 juillet au 19 juillet	25' allure douce puis faire 6 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 10' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 45'	Courir 40' à 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 4	du 20 juillet au 26 juillet	25' allure douce puis faire 7 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 10' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 45'	Courir 40' à 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 5	du 27 juillet au 02 Août Semaine plus souple	25' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 6' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente.	Courir 30' à 35' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 6	du 03 Août au 09 Août	25' allure douce puis faire 7 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 10' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 45'	Courir 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 7	du 10 Août au 16 Août	25' allure douce puis faire 8 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 12' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 47'	Courir 50' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 8	du 17 Août au 23 Août	25' allure douce puis faire 9 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 14' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 49'	Courir 50' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 9	du 24 Août au 30 Août semaine plus souple	25' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 43'	Courir 35' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHE 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 10	du 31 Août au 06 Septembre	25' allure douce puis faire 8 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	25' allure douce puis 15' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	Courir 45' en allure douce	

LA VA VITE ENTRAINEMENT POUR LA VANNETAISE DU 11 OCTOBRE 2009				plan fait par le comité d'organisation de La Vannetaise	
COURSE de 6 000 mètres TEMPS VISE ENTRE 28' ET 35' MAXI			PLAN SUR 100 JOURS		
1 ^{er} RENDEZ VOUS LE JEUDI 25 JUIN A 18H30 SUR LA ZONE DE DEPART DE 2008 PRES DU PARC CHORUS : SEANCE DE RESOLUTIONS....					
				TEMPS	ALLURE DE COURSE
OBJECTIF PRINCIPAL	COURIR SUR 6 KM	ET FINIR RAVIE	OBJECTIF SECONDAIRE	FAIRE ENTRE 28' ET 35' SELON SON NIVEAU	Allure de 11 kmh (5'30" au km) à 13 kmh (4'35" au km)
PLAN ENTRAINEMENT	SUR 15 SEMAINES	SEANCE 1 à faire entre lundi et mardi	SEANCE 2 à faire entre mercredi et jeudi	SEANCE 3 pour le samedi ou le dimanche	
Semaine 11	du 07 Septembre au 13 Septembre	25' allure douce puis faire 9 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	JEUDI 10 Septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 2 fois 1 km allure rapide récupérer 3' trot doux entre. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	Courir 45' en allure douce	
Semaine 12	du 14 Septembre au 20 Septembre	25' allure douce puis faire 10 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	JEUDI 17 Septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 5' avec course en 30" vite et 30" lent à faire 2 fois récupérer 3' trot entre les 2. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	Courir 45' à 50' en allure douce	
Semaine 13	du 21 Septembre au 27 Septembre Semaine plus souple	25' allure douce puis faire 9 accélérations sur 25" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	JEUDI 24 Septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 2 fois 1 km allure rapide récupérer 3' trot doux entre. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	Courir 35' en allure douce	
Semaine 14	du 28 Septembre au 04 Octobre	25' allure douce puis faire 8 accélérations sur 30" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	JEUDI 01 Octobre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 6' avec course en 30" vite et 30" lent à faire 2 fois récupérer 3' trot entre les 2. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	Courir 45' en allure douce	
Semaine 15	du 05 Octobre au 11 Octobre	REPOS	25' allure douce puis faire 4 à 5 accélérations sur 20" (environ 100 m) récupération 40" trottées et finir par 10' de course lente	COURSE LA VANNETAISE Dimanche 11 octobre sur 6 Km	
	du 12 Octobre au 18 Octobre	ALLER FAIRE UNE SEANCE DE BALNEOTHERAPIE POUR BIEN RECUPERER	courir 20' lent puis marche 3' puis courir 10' puis marche 2'	courir 20' lent puis marche 3' puis courir 10' puis marche 2'	