



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT **PARIS-VERSAILLES 2013**

→ Préparation spécifique : 3 ou 4 sorties par semaine pendant 10 semaines

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	Footing ou REPOS	VMA / Côtes courtes	Sortie longue
<b>S1</b>	Échauffement + 5 x 4min à 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 12 x 20sec en côte R : 40sec trot descente + Retour au calme 10min	1h10 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	Footing ou REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S2</b>	Échauffement + 4 x 5min à 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 5 x 1min30 en côte (85-90% VMA) R : 1min30 trot descente + Retour au calme 10min	1h15 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S3</b>	Échauffement +6min/5min/4min/ 3min/2min À 80-85% VMA R : 2min30/2min30/2min/2min + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 9 x 30sec en côte R : 1min trot descente + Retour au calme 10min	1h20 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S4</b>	Échauffement + 5min/3min/5min/3min/5min À 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS	Échauffement + 5 x 1min45 en côte (85-90% VMA) R : 1min45 trot descente + Retour au calme 10min	1h10 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	Footing ou REPOS	VMA / Côtes courtes	Sortie longue
<b>S5</b>	Échauffement + 4 x 6 min à 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 8 x 40sec en côte Récup : 1min20 trot descente + Retour au calme 10min	1h20 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	Footing ou REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S6</b>	Échauffement + 3min/6min/3min/ 6min/3min/6min à 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 5 x 2min en côte (85-90% VMA) R : 2min trot descente + Retour au calme 10min	1h25 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	REPOS	VMA / Côtes courtes	Sortie longue
<b>S7</b>	Échauffement +8min/6min/4min/2min À 80-85% VMA R : 2min30 trot + Retour au calme 10min	REPOS	Échauffement + 10 x 30sec en côte R : 1min trot descente + Retour au calme 10min	1h10 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	Footing ou REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S8</b>	Échauffement + 2min/3min/4min/5min/ 5min/4min/3min/2min À 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 4 x 2min30 en côte (85-90% VMA) R : 2min30 trot descente + Retour au calme 10min	1h25 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	REPOS	VMA / Côtes courtes	Sortie longue
<b>S9</b>	Échauffement + 3 x 10min À 80-85% VMA R : 3min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h 60-70% VMA + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 6 x 1min en côte (85-90% VMA) R : 2min trot descente + Retour au calme 10min	1h30 allure 2 65-75% VMA + 15 min abdos/gainage
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
	Seuil	REPOS	Côtes longues	Sortie longue
<b>S9</b>	Échauffement + 5 x 2min À 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS	Échauffement + 5 x 1min45 en côte (85-90% VMA) R : 1min45 trot descente + Retour au calme 10min	<b>PARIS-VERSAILLES</b>