


		Vitesse pour:		BOUGE		BOUGE		5KM		
%	vitesse	type vitesse	sur tapis	sur tapis	Montre	Montre	Pour moniteur		temps pour	temps pour
			roulant	roulant	GPS	GPS	cardiaque			
			km/h	mile/h	pace km	pace mile	puls		100	200
0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
V1	50%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,1	5,0	<u>07:24,4</u>	11:55,3	marche		00:44,4	01:28,9
V2	55%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,9	5,5	<u>06:44,0</u>	10:50,2	alternance marche-jog		00:40,4	01:20,8
V3	62%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,0	6,2	<u>05:58,4</u>	09:36,8	0	0	00:35,8	01:11,7
V4	65%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,5	6,5	<u>05:41,9</u>	09:10,2	0	0	00:34,2	01:08,4
V5	67%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,9	6,7	<u>05:31,7</u>	08:53,8	0	0	00:33,2	01:06,3
V6	70%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,3	7,0	<u>05:17,5</u>	08:30,9	0	0	00:31,7	01:03,5
V7	72%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,7	7,2	<u>05:08,6</u>	08:16,7	0	0	00:30,9	01:01,7
V8	75%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,2	7,5	<u>04:56,3</u>	07:56,8	0	0	00:29,6	00:59,3
V9	77%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,5	7,8	<u>04:47,4</u>	07:42,6	0	0	00:28,7	00:57,5
V10	80%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,1	8,1	<u>04:35,5</u>	07:23,4	0	0	00:27,6	00:55,1
V11	82%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,4	8,4	<u>04:27,7</u>	07:10,8	0	0	00:26,8	00:53,5
V12	85%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,0	8,7	<u>04:16,7</u>	06:53,1	0	0	00:25,7	00:51,3
V13	87%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,4	9,0	<u>04:09,3</u>	06:41,2	0	0	00:24,9	00:49,9
V14	90%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,0	9,3	<u>04:00,2</u>	06:26,6			00:24,0	00:48,0
V15	92%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,4	9,5	<u>03:54,3</u>	06:17,1			00:23,4	00:46,9
V16	95%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,9	9,9	<u>03:46,9</u>	06:05,2			00:22,7	00:45,4
V17	97%	VAM (Vit. Aér. Max)	16,2	10,1	<u>03:41,6</u>	05:56,6			00:22,2	00:44,3
V18	100%	VAM (Vit. Aér. Max)	16,8	10,4	<u>03:34,3</u>	05:44,9			00:21,4	00:42,9
V19	102%	VAM (Vit. Aér. Max)	17,2	10,7	<u>03:29,5</u>	05:37,1			00:20,9	00:41,9
V20	105%	VAM (Vit. Aér. Max)	17,7	11,0	<u>03:22,9</u>	05:26,5			00:20,3	00:40,6
V21	107%	VAM (Vit. Aér. Max)	18,1	11,2	<u>03:19,1</u>	05:20,4			00:19,9	00:39,8
V22	110%	VAM (Vit. Aér. Max)	18,6	11,6	<u>03:13,7</u>	05:11,7			00:19,4	00:38,7
V23	112%	VAM (Vit. Aér. Max)	18,9	11,8	<u>03:10,2</u>	05:06,1			00:19,0	00:38,0
V24	115%	VAM (Vit. Aér. Max)	19,4	12,1	<u>03:05,2</u>	04:58,1			00:18,5	00:37,0
V25	86%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V26	88%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V27	90%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V28	92%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V29	94%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V30	96%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V31	98%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V32	101%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V33	104%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V34	74%	VM (Vitesse Maximum)	25,0	15,5	<u>02:24,1</u>	03:52,0	non applic.		non applic.	non applic.
V35	77%	VM (Vitesse Maximum)	26,0	16,1	<u>02:18,5</u>	03:42,9	non applic.		non applic.	non applic.
V36	80%	VM (Vitesse Maximum)	27,0	16,8	<u>02:13,3</u>	03:34,6	non applic.		non applic.	non applic.
V37	83%	VM (Vitesse Maximum)	28,0	17,4	<u>02:08,5</u>	03:26,8	non applic.		non applic.	non applic.
V38	86%	VM (Vitesse Maximum)	29,0	18,0	<u>02:04,0</u>	03:19,6	non applic.		non applic.	non applic.
V39	89%	VM (Vitesse Maximum)	30,0	18,7	<u>01:59,9</u>	03:12,9	non applic.		non applic.	non applic.
V40	92%	VM (Vitesse Maximum)	31,1	19,3	<u>01:55,9</u>	03:06,6	non applic.		non applic.	non applic.
V41	95%	VM (Vitesse Maximum)	32,1	19,9	<u>01:52,3</u>	03:00,7	non applic.		non applic.	non applic.
V42	97%	VM (Vitesse Maximum)	32,7	20,3	<u>01:50,0</u>	02:57,0	non applic.		non applic.	non applic.
V43	99%	VM (Vitesse Maximum)	33,4	20,8	<u>01:47,7</u>	02:53,4	non applic.		non applic.	non applic.

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 1

Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 10
Cote effort moyen: 1,4
Denalté: 86

Km hebdo: 25,6

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 06-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 07-avr

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 6,6 km

MER 08-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 09-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x26:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

VEN 10-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

SAM 11-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 12-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 7 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité **5KM**

Semaine: 2

Objectifs: **Volume et vam +**



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: **75%**

Total cote effort: **15**
Cote effort moyen: **2,1**
Denalté: **161**

Km hebdo: **31,7**

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 13-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x17:00 min. V11 04:44 04:28 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 14-avr

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x17:00 min. V11 04:44 04:28 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,7 km

MER 15-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x17:00 min. V11 04:44 04:28 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 16-avr

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x32:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 6 km

VEN 17-avr

échauffement: 0 0 km

facile

Entraînement continu **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x26:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

SAM 18-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x42:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 19-avr

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x42:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 8 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité **5KM**

Semaine: 3
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 85%

Total cote effort: 20
Cote effort moyen: 2,9
Denalté: 243

Km hebdo: 36,8

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 20-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 21-avr

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x15:00 min. V12 04:32 04:17 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,1 km

MER 22-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 23-avr

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **6** entre moyen et difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 4x3:00 min. V12 04:32 04:17 3min V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 8,7 km

VEN 24-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x32:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 6 km

SAM 25-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 26-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x53:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 10 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité **5KM**

Semaine: 4
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 13
Cote effort moyen: 1,9
Denalté: 111

Km hebdo: 26,2

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 27-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 28-avr

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 3x10:00 min. V12 04:32 04:17 4min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,2 km

MER 29-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 30-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

VEN 01-mai

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

SAM 02-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 03-mai

échauffement: 0 0 km

facile

Entraînement continu **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 7 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 5

Objectifs: endurance limite, maintien vsm et endurance fondamentale



Période: PPS méso base spécifique

%km hebdo: 75%

Total cote effort: 19
Cote effort moyen: 2,7
Densité: 204

Km hebdo: 36,2

Commentaire:
 MUSCU:FORCE MAX/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 04-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 05-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné difficile 8

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 4x7:00 min. V13 04:24 04:09 3min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,6 km

MER 06-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 07-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné entre moyen et difficile 6

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 6x2:00 min. V14 04:15 04:00 2min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 8,6 km

VEN 08-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu facile 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x21:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km

SAM 09-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 10-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu entre moyen et facile 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x58:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 11 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 6

Objectifs: endurance limite, maintien vol. et vam



Période: PPS méso base spécifique

%km hebdo: 80%

Total cote effort: 19
Cote effort moyen: 2,7
Denalté: 217

Km hebdo: 36,1

Commentaire:
 MUSCU:FORCE MAX/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 11-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 12-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné difficile 8

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 5x5:00 min. V13 04:24 04:09 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 11,6 km

MER 13-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 14-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné entre moyen et difficile 6

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 8x1:30 min. V15 04:08 03:54 1:30 min V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 8,5 km

VEN 15-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu facile 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x26:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

SAM 16-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 17-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu entre moyen et facile 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x58:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 11 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 7

Objectifs: endurance limite, maintien vol. et vam



Période: PPS méso base spécifique

%km hebdo: 85%

Total cote effort: 19
Cote effort moyen: 2,7
Denalté: 231

Km hebdo: 36,5

Commentaire:
 MUSCU:FORCE VITESSE/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE
 CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 18-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 19-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 7x1:45 min. V17 03:55 03:42 1:15 min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 8,6 km

MER 20-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 21-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **moyen 4**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x30:00 min. V10 04:52 04:36

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 10,9 km

VEN 22-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **facile 2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x21:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km

SAM 23-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 24-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **moyen 5**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x1h09 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 13 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité **5KM**

Semaine: 8

Objectifs: endurance limite, maintien vol. et vam



Période: PPS méso base spécifique

%km hebdo: 65%

Total cote effort: 15
Cote effort moyen: 2,1
Denalté: 139

Km hebdo: 28,9

Commentaire:
 MUSCU:FORCE VITESSE/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE
 CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 25-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 26-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 7x2:00 min. V16 04:01 03:47 1:30 min V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 9,3 km

MER 27-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 28-mai

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 6,6 km

VEN 29-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** **très très facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x15:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

SAM 30-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 31-mai

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x53:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 10 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 9

Objectifs: Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



Période: compétition méso pré-compétition

%km hebdo: 85%

Total cote effort: 22
Cote effort moyen: 3,1
Densité: 267

Km hebdo: 35,7

Commentaire:
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI
 FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 01-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 02-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 6x2:30 min. V15 04:08 03:54 1:45min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 9,7 km

MER 03-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 04-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **entre moyen et difficile 7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 17x45 secnd. V17 03:55 03:42 45secV4

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 8 km

VEN 05-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **facile 2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x26:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

SAM 06-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 07-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **moyen 5**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x1h09 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 13 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 10

Objectifs: Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



Période: compétition méso pré-compétition

%km hebdo: 90%

Total cote effort: 19
Cote effort moyen: 2,7
Densité: 244

Km hebdo: 38,2

Commentaire:
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 08-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 09-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 5x3:00 min. V14 04:15 04:00 2:00 min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 9,3 km

MER 10-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 11-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **4** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x30:00 min. V10 04:52 04:36

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 10,9 km

VEN 12-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** **facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x26:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

SAM 13-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 14-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **5** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x1h09 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 13 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 11

Objectifs: Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



Période: compétition méso pré-compétition

%km hebdo: 95%

Total cote effort: 23
Cote effort moyen: 3,3
Densité: 312

Km hebdo: 39,9

Commentaire:
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI
 FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 15-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 16-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 5x5:00 min. V13 04:24 04:09 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 11,6 km

MER 17-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 18-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **entre moyen et difficile 7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 20x30 second. V18 03:47 03:34 30secV4

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 7,3 km

VEN 19-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **entre moyen et facile 3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x37:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

SAM 20-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 21-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **moyen 5**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x14 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 14 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 12

Objectifs: Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



Période: compétition méso pré-compétition

%km hebdo: 100%

Total cote effort: 19
Cote effort moyen: 2,7
Densité: 271

Km hebdo: 42,5

Commentaire:
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 22-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 23-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 4x7:00 min. V13 04:24 04:09 3min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,6 km

MER 24-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 25-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **4** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x30:00 min. V10 04:52 04:36

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 10,9 km

VEN 26-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** **facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x21:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km

SAM 27-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 28-juin

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **5** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x1h19 min. V6 05:37 05:17

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 15 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 13
Objectifs: Pace course et récup.



Période: Compétition méso affutage

%km hebdo: 95%

Total cote effort: 23
Cote effort moyen: 3,3
Densité: 312

Km hebdo: 40,8

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 29-juin

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 30-juin

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 3x10:00 min. V12 04:32 04:17 4min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,2 km

MER 01-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 02-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 5x5:00 min. V13 04:24 04:09 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 11,6 km

VEN 03-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x21:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km

SAM 04-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 05-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **5** moyen

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x1h09 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 13 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 14

Objectifs: Pace course et récup.



Période: Compétition méso affutage

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 14
Cote effort moyen: 2,0
Densité: 120

Km hebdo: 28,7

Commentaire:
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS
SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI
FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-
adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE
STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À
CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 06-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 07-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x15:00 min. V12 04:32 04:17 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 12,1 km

MER 08-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 09-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 6,6 km

VEN 10-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

SAM 11-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 12-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x53:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 10 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité 5KM

Semaine: 15

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 70%

Total cote effort: 22
Cote effort moyen: 3,1
Densité: 220

Km hebdo: 30,6

Commentaire:
MUSCU:NIL/TECH:RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 13-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 14-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 5x5:00 min. V13 04:24 04:09 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 11,6 km

MER 15-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 16-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 04:44 04:28

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km

sommaire: 6,6 km

VEN 17-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

SAM 18-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x15:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

DIM 19-juil

échauffement: 15:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2,6 km

Entraînement continu **10** maximal

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x5000 mètres V14 04:15 04:00

commentaire:

retour au calme: 10:00 min.V3 + comme en groupe 1,8 km


sommaire: 9,4 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer (30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

BOUGE BOUGE spécialité **5KM**

Semaine: 16

Objectifs: récupération



Période: Transition méso récupération

%km hebdo: 20%

Total cote effort: 4
Cote effort moyen: 0,6
Densité: 11

Km hebdo: 9,0

Commentaire:
MUSCU:NIL/TECH:RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

LUN 20-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MAR 21-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

MER 22-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

JEU 23-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

VEN 24-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x15:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

SAM 25-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

DIM 26-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **2** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x21:00 min. V6 05:37 05:17

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km