


		Vitesse pour:		BOUGE		BOUGE		2KM		
%	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)	6,9	4,3	08:41,7	13:59,7	marche		00:52,2	01:44,3
V2	55%	VAM (Vit. Aér. Max)	7,6	4,7	07:54,3	12:43,3	alternance marche-jog		00:47,4	01:34,9
V3	62%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,6	5,3	07:00,8	11:17,1	0	0	00:42,1	01:24,2
V4	65%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,0	5,6	06:41,3	10:45,9	0	0	00:40,1	01:20,3
V5	67%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,2	5,7	06:29,4	10:26,6	0	0	00:38,9	01:17,9
V6	70%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,7	6,0	06:12,7	09:59,8	0	0	00:37,3	01:14,5
V7	72%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,9	6,2	06:02,3	09:43,1	0	0	00:36,2	01:12,5
V8	75%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,4	6,4	05:47,8	09:19,8	0	0	00:34,8	01:09,6
V9	77%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,6	6,6	05:38,8	09:05,2	0	0	00:33,9	01:07,8
V10	80%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,0	6,9	05:26,1	08:44,8	0	0	00:32,6	01:05,2
V11	82%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,3	7,0	05:18,1	08:32,0	0	0	00:31,8	01:03,6
V12	85%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,7	7,3	05:06,9	08:13,9	0	0	00:30,7	01:01,4
V13	87%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,0	7,5	04:59,9	08:02,6	0	0	00:30,0	01:00,0
V14	90%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,4	7,7	04:49,9	07:46,5			00:29,0	00:58,0
V15	92%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,7	7,9	04:43,6	07:36,3			00:28,4	00:56,7
V16	95%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,1	8,1	04:34,6	07:21,9			00:27,5	00:54,9
V17	97%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,4	8,3	04:28,9	07:12,8			00:26,9	00:53,8
V18	100%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,8	8,6	04:20,9	06:59,8			00:26,1	00:52,2
V19	102%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,1	8,7	04:15,8	06:51,6			00:25,6	00:51,2
V20	105%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,5	9,0	04:08,4	06:39,8			00:24,8	00:49,7
V21	107%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,8	9,2	04:03,8	06:32,4			00:24,4	00:48,8
V22	110%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,2	9,4	03:57,2	06:21,7			00:23,7	00:47,4
V23	112%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,5	9,6	03:52,9	06:14,8			00:23,3	00:46,6
V24	115%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,9	9,9	03:46,8	06:05,1			00:22,7	00:45,4
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)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V35	77%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V36	80%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V37	83%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V38	86%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V39	89%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V40	92%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V41	95%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V42	97%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		non applic.	non applic.
V43	99%	VM (Vitesse Maximum)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	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 2KM

**Semaine: 1**

Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 30%

Total cote effort: 5  
Cote effort moyen: 0,7  
Denalté: 21

Km hebdo: 8,1

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

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-avr

échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement continu entre moyen et facile 3

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

série 1 = 1x10:00 min. V11 05:37 05:18

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 4,1 km

**MER** 08-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** 09-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu très très facile 1

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 10-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

**SAM** 11-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** 12-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu très très facile 1

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 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 2KM

**Semaine: 2**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 35%

Total cote effort: 8  
Cote effort moyen: 1,1  
Denalté: 40

Km hebdo: 9,3

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

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

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 14-avr

échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

entre moyen et difficile

**Entraînement fractionné 6**

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

série 1 = 2x45 second. V20 04:23 04:08 1:45 min. marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 2 = 2x45 second. V21 04:18 04:04 1:45 min. marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 3 = 2x45 second. V21 04:18 04:04 1:45 min. marche

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 3,3 km

**MER** 15-avr

échauffement: 0 0 km

repos

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

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 16-avr

échauffement: 0 0 km

très très facile

**Entraînement continu 1**

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**VEN** 17-avr

échauffement: 0 0 km

repos

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

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 18-avr

échauffement: 0 0 km

repos

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

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 19-avr

échauffement: 0 0 km

très très facile

**Entraînement continu 1**

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 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 **2KM**

**Semaine: 3**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 40%

Total cote effort: 9  
Cote effort moyen: 1,3  
Denalté: 51

Km hebdo: 10,7

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** 20-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

série 1 = 3x1:00 min. V19 04:31 04:16 2min.marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 2 = 3x1:00 min. V20 04:23 04:08 2min.marche

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 21-avr

échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

série 1 = 3x1:00 min. V19 04:31 04:16 2min.marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 2 = 3x1:00 min. V20 04:23 04:08 2min.marche

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 3,7 km

**MER** 22-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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: 0 0 km

très très facile

Entraînement continu **1**

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 24-avr

échauffement: 0 0 km

très très facile

Entraînement continu **1**

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**SAM** 25-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

très très facile

Entraînement continu **1**

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 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 **2KM**

**Semaine: 4**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 40%

Total cote effort: 9  
Cote effort moyen: 1,3  
Denalté: 51

Km hebdo: 10,6

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** 27-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

série 1 = 2x1:30 min. V18 04:37 04:21 2:15 min.marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 2 = 2x1:30 min. V19 04:31 04:16 2:15 min.marche

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 28-avr

échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

série 1 = 2x1:30 min. V18 04:37 04:21 2:15 min.marche  
repos entre séries=5 min. marche  
série 2 = 2x1:30 min. V19 04:31 04:16 2:15 min.marche

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 3,6 km

**MER** 29-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

très très facile **1**

Entraînement continu

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 01-mai

échauffement: 0 0 km

très très facile **1**

Entraînement continu

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**SAM** 02-mai

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement fractionné **6**

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

très très facile **1**

Entraînement continu

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 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 2KM

**Semaine: 5**  
**Objectifs:** endurance limite, maintien vam et endurance fondamentale



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 45%**

**Total cote effort: 10**  
**Cote effort moyen: 1,4**  
**Densité: 64**

**Km hebdo: 11,6**

**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** échauffement: 0 0 km

**04-mai**

**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** échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

**05-mai**

**Entraînement fractionné** entre moyen et difficile

**6**

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

**série 1 = 2x1:30 min. V18 04:37 04:21 2:15 min.marche**  
**repos entre séries=5 min. marche**

**série 2= 2x1:30 min. V19 04:31 04:16 2:15 min.marche**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 3,6 km**

**MER** échauffement: 0 0 km

**06-mai**

**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** échauffement: 0 0 km

**07-mai**

**Entraînement continu** très très facile

**1**

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

**série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**VEN** échauffement: 0 0 km

**08-mai**

**Entraînement continu** très très facile

**1**

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

**série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**SAM** échauffement: 0 0 km

**09-mai**

**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** échauffement: 0 0 km

**10-mai**

**Entraînement continu** facile

**2**

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

**série 1 = 1x24:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 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 2KM

**Semaine: 6**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 50%**

**Total cote effort: 12**  
**Cote effort moyen: 1,7**  
**Denalté: 86**

**Km hebdo: 12,7**

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 = 4x1:45 min. V17 04:45 04:29 1:15 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 4,7 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: 0 0 km

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

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

**série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 km**

**VEN** 15-mai

échauffement: 0 0 km

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

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

**série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 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** **facile 2**

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

**série 1 = 1x24:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 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 2KM

**Semaine: 7**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo:** 55%

**Total cote effort:** 12  
**Cote effort moyen:** 1,7  
**Denalté:** 94

**Km hebdo:** 14,2

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 =** 4x2:00 min. V16 04:51 04:35 1:30 min V2

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire:** 5,2 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: 0 0 km

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

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

**série 1 =** 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 2 km

**VEN** 22-mai

échauffement: 0 0 km

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

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

**série 1 =** 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 2 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** **facile 2**

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

**série 1 =** 1x31:00 min. V6 06:35 06:13

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 5 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 2KM

**Semaine: 8**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo:** 45%

**Total cote effort:** 10  
**Cote effort moyen:** 1,4  
**Denalté:** 64

**Km hebdo:** 11,3

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 =** 3x2:30 min. V15 05:01 04:44 1:45min.V2

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire:** 5,3 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: 0 0 km

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

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

**série 1 =** 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire:** 3 km

**VEN** 29-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

**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** **très très facile**  
1

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

**série 1 =** 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire:** 3 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 2KM

**Semaine: 9**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 55%**

**Total cote effort: 17**  
**Cote effort moyen: 2,4**  
**Densité: 134**

**Km hebdo: 14,7**

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 = 3x2:30 min. V15 05:01 04:44 1:45min.V2**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 5,3 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

**Entraînement fractionné** **entre moyen et difficile 6**

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

**série 1 = 3x30 second. V21 04:18 04:04 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 2 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 3 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 3,4 km**

**VEN** 05-juin

échauffement: 0 0 km

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

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

**série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 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** **facile 2**

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

**série 1 = 1x24:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 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 2KM

**Semaine: 10**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 60%**

**Total cote effort: 17**  
**Cote effort moyen: 2,4**  
**Densité: 146**

**Km hebdo: 15,7**

**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** 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 = 3x3:00 min. V14 05:07 04:50 2:00 min.V2**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 5,3 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

**Entraînement fractionné** **6** **entre moyen et difficile**

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

**série 1 = 3x30 second. V21 04:18 04:04 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 2 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 3 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 3,4 km**

**VEN** 12-juin

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 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 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** **2** **facile**

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

**série 1 = 1x24:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 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 2KM

**Semaine: 11**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo:** 65%

**Total cote effort: 17**  
**Cote effort moyen: 2,4**  
**Densité: 158**

**Km hebdo: 16,8**

**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** 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 = 3x5:00 min. V13 05:18 05:00 2:30 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 6,4 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

**Entraînement fractionné** **6** **entre moyen et difficile**

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

**série 1 = 3x30 second. V21 04:18 04:04 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 2 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**  
 repos entre séries=5 min. marche  
**série 3 = 3x30 second. V22 04:11 03:57 1:30 min.marche**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 3,4 km**

**VEN** 19-juin

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 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 2 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** **2** **facile**

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

**série 1 = 1x31:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 5 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 **2KM**

**Semaine: 12**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 50%**

**Total cote effort: 10**  
**Cote effort moyen: 1,4**  
**Densité: 71**

**Km hebdo: 12,5**

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

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

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

**série 1 = 2x7:00 min. V13 05:18 05:00 3min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

**sommaire: 6,5 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: 0 0 km

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

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

**série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**VEN** 26-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**

**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** **très très facile 1**

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

**série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 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 2KM

**Semaine: 13**  
Objectifs: Pace course et récup.



Période: Compétition méso affutage

%km hebdo: 65%

Total cote effort: 20  
Cote effort moyen: 2,9  
Densité: 186

Km hebdo: 17,2

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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement fractionné **8** difficile

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

série 1 = 2x10:00 min. V12 05:25 05:07 4min.V2

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 7 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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement continu **10** maximal

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

série 1 = 1x3000 mètres V16 04:51 04:35

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 5,2 km

**VEN** 03-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 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 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 **1** très très facile

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 3 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 2KM

**Semaine: 14**

Objectifs: Pace course et récup.



Période: Compétition méso affutage

%km hebdo: 45%

Total cote effort: 10  
Cote effort moyen: 1,4  
Densité: 64

Km hebdo: 11,9

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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement fractionné **8** difficile

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

série 1 = 1x15:00 min. V12 05:25 05:07 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 5,9 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: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 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 **1** très très facile

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

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 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 2KM

**Semaine: 15**

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 55%

Total cote effort: 19  
Cote effort moyen: 2,7  
Densité: 149

Km hebdo: 13,6

**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: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement fractionné **8** difficile

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

série 1 = 3x5:00 min. V13 05:18 05:00 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 6,4 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: 0 0 km

Entraînement continu **1** très très facile

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

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 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

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** 19-juil

échauffement: 8:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 1,3 km

Entraînement continu **10** maximal

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

série 1 = 1x3000 mètres V16 04:51 04:35

commentaire:

retour au calme: 6:00 min.V3 + comme en groupe 0,9 km

sommaire: 5,2 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 **2KM**

**Semaine: 16**

Objectifs: récupération



Période: Transition méso récupération

%km hebdo: 20%

Total cote effort: 2  
Cote effort moyen: 0,3  
Densité: 6

Km hebdo: 5,0

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

très très facile **1**

nombre de répétitions de

vitesse prévu max

temps au km

repos entre répétitions

série 1 = 1x12:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 24-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** 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

très très facile **1**

nombre de répétitions de

vitesse prévu max

temps au km

repos entre répétitions

série 1 = 1x18:00 min. V6 06:35 06:13

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km