

Plan d'entraînement au Luc-Léger - Concours SPPNO

Semaine 1 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 45" à 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 8 x (30"vite / 30" récup) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil (soutient) : 20' endurance puis 5 x (1' à allure soutenue / récup 1' trottiné) finir par 10' Cool

Semaine 2 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 45" à 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 10 x (30"vite / 30" récup) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 20' endurance puis 5 x (1' 30" à allure soutenue / récup 1' trottiné) finir par 10' Cool

Semaine 3 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 45" à 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 12 x (30"vite / 30" récup) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis 5 x (2' à allure soutenue / récup 1' trottiné) finir par 10' Cool
ou Test du Luc-Léger

Semaine 4 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 45" à 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 14 x (30"vite / 30" récup) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis 6 x (2' à allure soutenue / récup 1' trottiné) finir par 10' Cool

Semaine 5 :

- **J1** : Sortie endurance (aisance respiratoire) de 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis travail en côte (pente de 8% env.) → 10 x (30" vite en montée / récup en descente) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis 4 x (3' à allure soutenue / récup 1'30" trottiné) finir par 10' Cool
ou Test du Luc-Léger

Semaine 6 :

- **J1** : Sortie endurance (aisance respiratoire) de 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 2 x 8 (30"vite / 30" récup) 3' entre les séries finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis pyramide : 1' > 2' > 3' > 2' > 1' à allure soutenue, la récup (trottiné) est de la moitié du temps de travail, finir par 10' Cool

Semaine 7 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 1h
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis 2 x 10 x (30"vite / 30" récup) 3' entre les séries finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis 3 x (4' à allure soutenue / récup 2' trottiné) finir par 10' Cool
ou Test du Luc-Léger

Semaine 8 :

- **J1** : sortie endurance (aisance respiratoire) de 1h à 1h15"
- **J2** : Séance VMA : 20' échauffement puis travail en côte (pente de 8% env.) → 12 x (30" vite en montée / récup en descente) finir par 10' Cool
- **J3** : Séance Seuil : 25' endurance puis 2 x (6' à allure soutenue / récup 3' trottiné) finir par 10' Cool

* 2 séances de C à P par semaine:

tu dois réaliser toutes les semaines:

- une séance d'endurance
- une séance spécifique en alternant: une semaine avec une séance VMA / une semaine avec une séance SEUIL et ainsi de suite...

* 4 séances de C à P par semaine:

tu dois placer une séance endurance de 45'' à 1h max. entre les séances VMA et Seuil.

Ltn Jérôme BEREZIAT