

Plan Semi en 1H50

avant chaque séance de fractionné 15'E et 10'E en récup

Cette structure de plan est valable jusqu'à 2H (en baissant la vitesse des fractionnés)

mar. 27 juil. 21	7 X 800m en 3'50
jeu. 29 juil. 21	1HE
sam. 31 juil. 21	20'E puis 2 X 8' entre 11 et 11,5 Km/h R 2' puis 10'E
dim. 1 août 21	1H20 à 1H30 E
mar. 3 août 21	1HE
jeu. 5 août 21	6X1000m de 4'53 à 4'43
sam. 7 août 21	Repos ou : 2 séries de 30s en côtes modérées R en descente R entre séries 3'
dim. 8 août 21	1h20 à 1h30E
mar. 10 août 21	2 X (5 X 200m) R en traversant terrain et R 2' entre séries
jeu. 12 août 21	2 X 2000m en 10'25 R 2'
sam. 14 août 21	1H30 dont 2 X 8mn entre 11 et 11,5 K/h R 2'
Diman. 15 août	45' à 1HE
mar. 17 août 21	4 X 1200 en 5'45 R 2'
jeu. 19 août 21	1HE
sam. 21 août 21	repos
dim. 22 août 21	1H30E
mar. 24 août 21	2 X (6 X 200m) R 2' entre séries
jeu. 26 août 21	3 X 2000m en 10'25 R 2'
sam. 28 août 21	45'E
dim. 29 août 21	1H30 dont 3 X 10' entre 11 et 11,5km/h
mar. 31 août 21	1HE
jeu. 2 sept. 21	2 X 3000m en 15'35 R 2'
sam. 4 sept. 21	45'E
dim. 5 sept. 21	1H30 dont 2 X 10' entre 11 et 11,5 Km/h
mar. 7 sept. 21	1HE
jeu. 9 sept. 21	45'E Message personnel : une consommation exagérée de sangria peut nuire à la performance... ou pas
dim. 12 sept. 21	Auray Vannes