



# Planning d'entraînement septembre 2024



## Semaine 02/08 au 08/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : <b>Les côtes courtes à faible %</b> - Objectif : <b>Développer son cardio</b>	Type de séance : <b>Le 30/30</b> - Objectif : <b>Développer sa VMA</b>
5x30"+5x45"+5x20" en côtes (pente entre 3 et 5%)  Repos en descendant au petit trot !  Récup 3' entre les séries	2 séries de 10x 30" à allure 7  Repos 30" au petit trot !  Récup 3' entre les séries (total séance 23')

## Semaine 09/09 au 15/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : <b>Seuil</b> - Objectif : <b>Etre plus résistant à l'effort</b>	Type de séance : <b>VMA courte</b> - Objectif : <b>Développer sa VMA</b>
3x 10' allure 4  Repos 3' au petit trot !  (total séance 39')	12x 1' allure 6  Repos 45" au petit trot !  (total séance 21')

## Semaine 16/09 au 22/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : <b>VMA variée</b> - Objectif : <b>Travailler VMA</b>	Type de séance : <b>Les côtes courtes à faible %</b> - Objectif : <b>Développer son cardio</b>
1',2',3',4',5',4',3',2',1' allure 4  Repos 1' après les 1' et 1/2 temps course pour le reste  (total séance 35')	2 séries de 8x40" en côtes (pente entre 3 et 5%)  Repos en descendant au petit trot !  Récup 4' entre les séries (total 20' environ)

## Semaine 23/09 au 29/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : <b>VMA moyen</b> - Objectif : <b>Travailler VMA</b>	Type de séance : <b>Seuil</b> - Objectif : <b>Etre plus résistant à l'effort</b>
8x 2' allure 4  Repos 1' au petit trot !  (total séance 25')	4x 6' allure 4  Repos 3' au petit trot !  (total séance 32')