

OBJECTIF LA GUIGUENNAISE

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 1 au 7 novembre	RECUP BOEUVRES	4*1000m A 85% vma R3' (piste)	1h end fond Ou vélo	ENDURANCE 1h30 AVEC 3*10' à 80% puis 90% r=5'
Semaine 2 Du 8 au 14 novembre	3*500/1000 Vitesse 10 r=1'30'' (piste)	SEUIL 6*5' (80-85%VMA) avec 2'30 récup (hallage)	1h end fond Ou vélo	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 3 Du 15 au 21 novembre	10mn à 70% + 15mn à 80%+10mn à 85%+cotes +10 mn RAC	25'Echauffement +10*300m à 100% VMA Récup 100m (piste)	1h15 end fond Ou vélo	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 4 Du 22 au 28 novembre	Echauffement 30' 6*500 à 95% VMA r=1'30'' (piste)	Cotes courtes 2*8 R=3'	REPOS	Sortie longue 1h45 TRAIL
Semaine 5 Du 29 novembre au 5 décembre	25'Echauffement +10*400m à 95% VMA R=1'30'' (piste)	25'Echauffement +8*800m à 85% VMA R=2' (piste)	TELETHON (Endurance)	Repos ou footing
Semaine 6 Du 6 au 12 décembre	VMA 10*30'30' (piste)	FOOTING 40'	REPOS	LA GUIGUENNAISE