

<p>Nom : Martel</p> <p>Prénom : Antoine</p> <p><u>Objectif visé</u></p> <p>Eco trail de Paris</p> <p><u>Date</u></p> <p>20 mars 2010</p> <p><u>Objectifs intermédiaires</u></p> <p>Pas programmé pour le moment</p> <p><u>Nombre de semaines</u></p> <p>11 semaines</p>	<p>Données personnelles</p> <table border="1"><tr><td>Age</td><td>30-34 ans</td></tr><tr><td>Années de pratique</td><td>6 mois</td></tr><tr><td>Nbr séances</td><td>3</td></tr><tr><td>VMA estimée</td><td>N-C</td></tr><tr><td>Jours entraînement</td><td>Mar-Jeu-WE</td></tr><tr><td>Licencié FFA</td><td>non</td></tr><tr><td>Ville</td><td>paris</td></tr></table> <p>Données prises en compte pour déterminer les allures de travail</p> <p>Vma : Non évaluée 20km : 1h52 soit 10,71 km/h (2009)</p> <p>Objectif chronométrique:</p> <p>Finir la course dans le temps limite de 12h30</p>	Age	30-34 ans	Années de pratique	6 mois	Nbr séances	3	VMA estimée	N-C	Jours entraînement	Mar-Jeu-WE	Licencié FFA	non	Ville	paris
Age	30-34 ans														
Années de pratique	6 mois														
Nbr séances	3														
VMA estimée	N-C														
Jours entraînement	Mar-Jeu-WE														
Licencié FFA	non														
Ville	paris														

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 10/01
Type de séance		footing		80-83%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 45'		Footing de 30' + 3x6' à 80-83%FCM (R=3') + 10' cool		SL de 1h10 dont 40' à 70-75%FCM 30' à 75-80%FCM	

Conseils-courseapied.com

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 17/01
Type de séance		footing		80-83%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 45'-1h		Footing de 30' + 3x8' à 80-83%FCM (R=3') + 10' cool		SL de 1h20 dont 40' à 70-75%FCM 40' à 75-80%FCM	

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 24/01
Type de séance		footing		85-89%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 1h		Footing de 30' + 3x6' à 85-89%FCM (R=5') + 5' cool		SL de 1h30 dont + 2x10' à 80-85%FCM (R=5') + 5' cool	

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 31/01
Type de séance		footing		80-83%FCM		footing	
Description		Footing 1h		Footing de 30' + 3x10' à 80-83%FCM (R=3') + 10' cool		SL de 1h40 dont 60' à 70-75%FCM 40' à 75-80%FCM	

Semaine 7	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 07/02
Type de séance		footing		footing		Sortie longue	
Description		Footing 45'		Footing 45'		SL de 1h50 dont 40' à 70-75%FCM 30' à 75-80%FCM 30' à 80-85%FCM 10' à 75-80%FCM	

Conseils-courseapied.com

Semaine 8	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 14/02
Type de séance		footing		85-89%%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 1h		Footing de 30' + 3x8' à 85-89%FCM (R=5') + 5' cool		SL de 2h00 dont + 2x15' à 80-83%FCM (R=5') + 5' cool	

Semaine 8	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 21/02
Type de séance		footing		80-83%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 1h15		Footing de 20' + 3x15' à 80-83%FCM (R=3') + 10' cool		SL de 3h00 « course-rando »	

Semaine 9	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 28/02
Type de séance		footing		footing		Sortie longue	
Description		Footing 45'		Footing 45'		SL de 3h30 « course-rando »	

Semaine 10	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 07/03
Type de séance		footing		85-89%%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 1h00		Footing de 30' + 2x10' à 85-89%FCM (R=5') + 10' cool		SL de 2h30 « course-rando »	

Conseils-courseapied.com

Semaine 11	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 14/03
Type de séance		footing		80-83%FCM		Sortie longue	
Description		Footing 1h15		Footing de 20' + 30' à 80-83%FCM (R=5') + 10' cool		SL de 1h20 à 70-75%FCM	

Semaine 12	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche 21/03
Type de séance		footing		footing		Eco trail	
Description		Footing 50'		Footing 40'		Eco trail de Paris	