

Amélioration de la VMA de l'ordre de 1km/h

	Semaine 1 Semaine de transition avec le programme habituel. Faible volume pour que la musculature s'adapte.	Semaine 2 Les séances VMA s'étoffent un peu plus.	Semaine 3 Montée en puissance de la VMA, et de l'endurance qui continuent de progresser.	Semaine 4 La course diminue, pour permettre une bonne assimilation du contenu des 3 premières semaines.	Semaine 5 Semaine plus contraignante, avec des séances de VMA longues.	Semaine 6 Peu de récupération entre les séances de VMA.
Lundi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mardi	VMA 41mn 2X (8X 15s/15s) ou 2X (8X 100m/50m)	VMA 43mn 2X (8X 20s/20s) ou 2X (8X 120m/60m)	VMA 46mn 2X (10X 20s/20s) ou 2X (10X 120m/60m)	VMA 48mn 2X (8X 30s/30s) ou 2X (8X 150m/75m)	VMA 52mn 2X (10X 30s/30s) ou 2X (10X 150m/75m)	VMA 48mn 2X (8X 30s/15s) ou 2X (8X 150m/50m)
Mercredi	ENDURANCE 40mn 20mn + 20mn ou 4km + 4km	ENDURANCE 40mn 20mn + 20mn ou 4km + 4km	ENDURANCE 45mn 20mn + 25mn ou 4km + 5km	ENDURANCE 40mn 20mn + 20mn ou 4,5km + 4,5km	ENDURANCE 40mn 20mn + 20mn ou 4,5km + 4,5km	ENDURANCE 45mn 20mn + 25mn ou 4,5km + 5,5km
Jeudi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi	VMA 51mn 2X (5X 1mn/1mn) ou 2X (5X 250m/120m)	VMA 54mn 2X (6X 1mn/1mn) ou 2X (6X 250m/120m)	VMA 58mn 2X (5X 1'30/1mn) ou 2X (5X 300m/120m)	VMA 1h 2X (6X 1'30/1mn) ou 2X (6X 300m/120m)	VMA 1h 2X (5X 2mn/1mn) ou 2X (5X 500m/120m)	VMA 1h06 2X (6X 2mn/1mn) ou 2X (6X 500m/120m)
Samedi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Dimanche	SORTIE WEEK-END 1h 30mn + 20mn + 10mn ou 6km + 4km + 2km	SORTIE WEEK-END 1h15 30mn + 30mn + 15mn ou 6km + 6km + 3km	SORTIE WEEK-END 1h15 30mn + 30mn + 15mn ou 6km + 6km + 3km	SORTIE WEEK-END 1h 30mn + 20mn + 10mn ou 6km + 4km + 2km	SORTIE WEEK-END 1h15 30mn + 30mn + 15mn ou 6km + 6km + 3km	SORTIE WEEK-END 45mn 20mn + 25mn ou 4km + 5km
TOTAL	3h12	3h32	3h44	3h28	3h47	3h20
Explications	ENDURANCE sur environ 40mn		VMA sur environ 1h		SORTIE WEEK-END sur environ 1h15	
	20mn à 75% FCM + 20mn à 80% FCM		20mn à 75% FCM Warm-up + 2X (xX xmn/xRmn) 2mn de recul entre les 2 séries + 10mn lent Cool down		30mn à 75% FCM + 30mn à 85% FCM + 15mn à 70% FCM	
Résumé	Ce programme se passe sur une moyenne de 3h30 hebdomadaire, sur 4 jours par semaine, sur un total de 215 km					