

Programmation entraînement LUC LEGER

Sur trois mois, trois séances par semaine

(Travailler sa VO² et la spécificité des aller-retour)

Grille des rythmes de courses d'entraînement : Léger, Soutenu, Elevé, Maximal

Semaines 1, 2, 3

Deux footing rythme léger / semaine de 30'

1 Footing Luc Léger (LL) en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur **5x (4x20m aller-retour)** à rythme soutenu

Récup entre les fractionnés 2mn

10 mn de récup et test **LL** en condition réelle un fois semaine 1 et 3

Note Résultat palier S1 Note Résultat palier S3

Semaines 4, 5

Un footing / semaine de 30'

2 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur **7x (6x20m aller-retour)** à rythme élevé

Récup entre les fractionnés 1'30''

Une seule fois fin de semaine 5, 10 mn de récup et test **LL** en condition réelle

Note Résultat palier S5

Semaine 6

Deux footing / semaine de 30' allure légère

1 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur **5x (4x20m aller-retour)** à rythme soutenu

Récup entre les fractionnés 1'30''

Pas de test en semaine 6

Semaines 7, 8

Un footing / semaine de 30'

3 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur Tests Luc Léger 10x (8x20m aller-retour) à rythme maximal

Récup entre les fractionnés 2'

10 mn de récup et test **LL** en condition réelle une seule fois fin de semaine 8

Note Résultat palier S8

Semaines 9, 10

3 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur Tests Luc Léger condition réelle de **palier de 1 jusqu'à maximal**

Puis 5x (6x20m aller-retour) à rythme progressif à maximal

Récup entre les fractionnés 2'

Note Résultat : un seul test en fin de semaine S9

Note Résultat : un seul test en fin de semaine S10

Semaines 11

2 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur Tests Luc Léger condition réelle de **palier de 1 jusqu'à maximal (Test)**

Puis 5x (4x20m aller-retour) à rythme progressif à maximal

Récup entre les fractionnés 2'

Note Résultat : un seul test en fin de semaine S11 à Jour J-7

Semaines 12

Lundi ou J-5

1 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur Tests Luc Léger condition réelle de **palier 1 jusqu'à niveau -1 palier S11**

Note Résultat palier lundi -1 palier S11 Atteint **OUI** ou **NON**

Puis 3x (4x20m aller-retour) à rythme maximal

Récup entre les fractionnés 2'

Mercredi J-3

1 Footing Luc Léger en fractionné

Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)

Puis sur Tests Luc Léger condition réelle de **palier 1 jusqu'à G6 ou F4**

Palier Garçon 6 ou Fille 4, Atteint **OUI** ou **NON**

Puis Course rythme très léger sur 10'

Vendredi Jour J

Epreuve Echauffement : Course rythme très léger sur 10' (Enclencher la filière Aérobie)