



DEBUTANT/INTER • CONFIRMÉ

9 semaines

3x / semaine • 4x / semaine

PLAN D'ENTRAINEMENT

15 KM BY MGEN

• 6 FEVRIER AU 8 AVRIL •



réalisé par

Cédric FABULET

Educateur Sportif

cedric.fabulet@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 40'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 5 * 1000m @90% de VMA r=1'30 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45' ou VELO, VTT 1h10	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 6' @85% de VMA r=2' r=1' / 1'30 / 2' / 2' / 1'30	REPOS
		ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	VMA COURTE (OPTION) 25' WU + Gamme athlétique 2 * 8 * 30"/30" @100% de VMA r=3' 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 50' ou VELO, VTT 1h20	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 8' @85% de VMA r=2' 10' CD	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	
SEMAINE 2	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	VMA COURTE (OPTION) 25' WU + Gamme athlétique 2 * 8 * 30"/30" @100% de VMA r=3' 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 50' ou VELO, VTT 1h20	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 8' @85% de VMA r=2' 10' CD	REPOS
		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	
SEMAINE 3	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	REPOS
		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	VMA LONGUE (OPTION) 20' WU + Gamme athlétique 4 * 1500m @90% de VMA r=1'30 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 55' ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 10' CD	
SEMAINE 4	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 30'	VMA COURTE (OPTION) 20' WU + Adductifs 2 * 5 * 30"/30" @100% de VMA r=3' 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 40' ou VELO, VTT 1h	EF VALLONNÉ 50'	REPOS
		ENDURANCE FONDAMENTALE 30'	VMA COURTE (OPTION) 20' WU + Adductifs 2 * 5 * 30"/30" @100% de VMA r=3' 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 40' ou VELO, VTT 1h	EF VALLONNÉ 50'	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 30'	VMA COURTE (OPTION) 20' WU + Adductifs 2 * 5 * 30"/30" @100% de VMA r=3' 10' CD		ENDURANCE FONDAMENTALE 40' ou VELO, VTT 1h	EF VALLONNÉ 50'	
SEMAINE 5	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 8 montées r=descente 1000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 55' 3' à 5' de renfo toutes les 15'	REPOS	FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 3' 4' 4' 3' 2' @90% de VMA r=1/2 temps 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h10 Accélérer dans quelques côtes	REPOS
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées r=descente 1500m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 4 [2' / 3'] @90% de VMA r=1' 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h20 Accélérer dans quelques descentes	
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées r=descente R=2000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @90% de VMA r=30" 1'30 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h30 Accélérer dans quelques côtes	
SEMAINE 6	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées r=descente 1500m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'	REPOS	FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 4 [2' / 3'] @90% de VMA r=1' 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h20 Accélérer dans quelques descentes	REPOS
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées r=descente 1500m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 4 [2' / 3'] @90% de VMA r=1' 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h20 Accélérer dans quelques descentes	
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées r=descente R=2000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @90% de VMA r=30" 1'30 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h30 Accélérer dans quelques côtes	
SEMAINE 7	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées r=descente R=2000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'	REPOS	FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @90% de VMA r=30" 1'30 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h30 Accélérer dans quelques côtes	REPOS
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées r=descente R=2000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @90% de VMA r=30" 1'30 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h30 Accélérer dans quelques côtes	
		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées r=descente R=2000m @85% de VMA 10' CD	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'		FARTLEK VALLONNÉ (OPTION) 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @90% de VMA r=30" 1'30 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉ 1h30 Accélérer dans quelques côtes	
SEMAINE 8	REPOS	ESCALIERS 20' WU 8 montées r=descente 15' CD	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	REPOS	EF (OPTION) 40'	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10	REPOS
		ESCALIERS 20' WU 8 montées r=descente 15' CD	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'		EF (OPTION) 40'	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10	
		ESCALIERS 20' WU 8 montées r=descente 15' CD	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'		EF (OPTION) 40'	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10	
SEMAINE 9	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course	REPOS	REPOS	15km by MGEN	REPOS
		ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course		REPOS	15km by MGEN	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course		REPOS	15km by MGEN	