



Programme de Préparation Endurance

➤ Objectif

Pas de course à préparer, n'est ce pas le moment idéal de développer le déterminant « ENDURANCE? ». Souvent délaissée pour la sacro-sainte VMA, elle doit faire partie de notre entraînement. Accepter de perdre un peu de vitesse (qu'on rattrapera bien vite en septembre), pour augmenter ses qualités d'endurance, c'est à dire augmenter sa capacité à courir longtemps.

Je vous propose donc ce plan sur 9 semaines avec seulement de l'endurance fondamentale.

Aucune obligation bien sûr c'est une proposition.

Semaine 10 à 13, reprise de la VMA tout doux en vue de la reprise en septembre

➤ Principes

Courir en aisance respiratoire, oui les filles ça veut dire qu'on doit pouvoir parler en courant 😍

Pour ceux qui veulent être sûr d'être dans les bonnes allures, cardio : 180 pulsations cardiaques moins ton âge, et on n'y déroge pas



Pour rappel: ton organisme s'adapte à un bloc en 4 à 6 semaines; bloc VMA ou Endurance ou Muscu. Ensuite un rappel tous les 10/15j suffit pour entretenir la machine. Cool non?



→ Repos



	EA recup	Séance vallonnée	Séance optionnelle	Séance optionnelle 2	Séance ligue	EA vélo
S1 endur + 01-07/06	30'	45' ⚠ Cardio	20 à 30'	20'	45 à 60'	1h30
S2 endur ++ 08-14/06	40'	55' ⚠ Cardio	20 à 30'	25'	55 à 70'	1h45
S3 endur +++ 15-21/06	45'	60' ⚠ Cardio	20 à 30'	30'	70 à 90'	2h
S4 endur ++++ 22-28/06	50'	70' ⚠ Cardio	20 à 30'	35'	80 à 100'	2h15
S5 endur + 29-5/07	40'	30' ⚠ Cardio	20'		70 à 80' pépouse	1h45
S6 endur ++ 6-12/07	45'	60' ⚠ Cardio	20 à 30'	30'	90'	2h
S7 endur +++ 13-19/07	50'	70' ⚠ Cardio	20 à 30'	35'	105'	2h15
S8 endur ++++ 20-26/07	60'	90' ⚠ Cardio	20 à 30'	40'	120'	2h30
S9 endur + 27-02/08	45'	30' ⚠ Cardio	20'		60'	

	EA recup	Séance VMA	Séance optionnelle	Séance optionnelle 2	Séance ligue	EA vélo
S10 endur++ 03-09/08	50'	10X15/15 5x30/30	20 à 30'	35'	90'	2h10
S11 endur+++ 10-16/08	60'	10X30/30	20 à 30'	40'	105'	2h20
S12 endur++++ 17-23/08	65 à 70'	5X45/45 5X30/30	20 à 30'	45'	120'	2h30
S13 endur++ 24-30/08	45'	5X1'/1' 5X45/45 5X30/30	20'		70'	