

Nom :	...
Prénom :	- 33' sur 10 km en octobre
Ton entraîneur : LOIC ARBEZ	
Son E-mail : loic_arbez@yahoo.fr	
Son téléphone : 06-07-89-25-22	

Des objectifs fixés qui permet de soutenir la motivation

www.optimum-training-system.fr  
 optimum-training-system.over-blog.com

MESOCYCLE N°5 de 20/08 au 09/09/07

Des cycles dont la durée varie mais généralement de 3 semaines

- Objectifs: - Maintien VMA.  
- Développement Puissance Critique.
- Explications: - Travail spécifique de rythme de course (10 km).  
- Suivront : deux fois une semaine : une moitié de Volume, l'autre moitié de Récupération.

SEMAINES	SEANCES A REALISER	OBSERVATIONS (séances à réaliser dont...)
<b>Semaine du 20/08 au 26/08</b> S34	<i>Début de semaine de Récupération</i> <i>Fin de semaine de Volume</i>	
20	Repos	
21	40mn Course à pied Zone 1	Tranquille, sur le plat
22	Repos	
23	45mn Course à pied Zone 4	• Sur piste : $6 \times (Z_4^{1000m \text{ en } 3'15''} + Z_1^{1'30''})$
24	Repos	
25	50mn Course à pied Zone 5	• Sur piste : $2 \times [6 \times (Z_5^{400m \text{ en } 1'15''} + Z_1^{45''})] R : Z_1^{5'}$
26	1h15 Course à pied Zone 2-Zone 3	• En nature : $4 \times (Z_2^{5'} + Z_3^{5'} + Z_1^{5'})$
<b>Semaine du 27/08 au 02/09</b> S35	<i>Début de semaine de Volume</i> <i>Fin de semaine de Récupération</i>	
27	50mn Course à pied Zone 1	
28	45mn Course à pied Zone 4	• Sur piste : $5 \times (Z_4^{1000m \text{ en } 3'10''} + Z_1^{1'30''})$
29	Repos	
30	45mn Course à pied Zone 5	• Sur piste : $2 \times [6 \times (Z_5^{400m \text{ en } 1'10''} + Z_1^{45''})] R : Z_1^{5'}$
31	Repos	
01	1h Course à pied Zone 2-Zone 3	30mn Zone 2-Zone 3 sous forme fartlek
02	30mn Course à pied Zone 1	A jeun, tranquille, sur le plat
<b>Semaine du 03/09 au 09/09</b> S36	<i>Semaine de Compétition</i>	
03	Repos	
04	55mn Course à pied Zone 2-Zone 3	• En nature : $2 \times (Z_2^{10'} + Z_3^{5'} + Z_1^{5'})$
05	35mn Course à pied Zone 1	Tranquille, sur le plat

Des séances détaillées

Des Zones d'Intensité expliquées au début de la collaboration

Une manière de détailler les séances expliquée aussi début de la collaboration

Des séances moins "cadrées"