**PLAN D ENTRAINEMENT 11 kms by PICOTY**

**Semaine 34**

* **Mardi 23/08**: 20 mn de footing + 12 mn à 80% de la VMA
* **Jeudi 25/08** : 20 minutes de footing + 10\*500m à 90% de la VMA, récupération en footing 1’ + 10 minutes de footing de récupération + assouplissements
* **Samedi 27/08**: 20 minutes de footing + 5 fois 100m à 100% de la VMA
* **Dimanche 28/08**: sortie longue endurance 1 H (faire 8 à 9 kms)

**Semaine 35**

* **Lundi 29/08** : repos
* **Mardi 30/08** : 20 minutes de footing + 6\*800m à 90% de la VMA, récupération en footing de 1/2 le temps de chaque intervalle + 10 minutes de footing de récupération + assouplissements
* **Jeudi 01/09**: 40 minutes de footing
* **Dimanche 04/09** : 20 minutes de footing + 4 fois 1 côte de 45 s à monter (descendre en récupération) = 5 mn de footing récup

**Semaine 36**

* **Lundi 05/09** : 30 minutes de footing
* **Mardi 06/09**: 10 minutes de footing + 10’ à 85% de la VMA, récupération 3’ en footing + 2 X 4’ à 90% VMA avec entre récupération 2’ en footing + 10 minutes de footing de récupération + assouplissements
* **Jeudi 08/09** : 50 mn d’endurance sur un terrain vallonné
* **Samedi 10/09**: 20 mn de footing + 2 séries de 10 mn d’alternance 30/30

**Semaine 37**

* **Mardi 13/09** : 40 minutes de footing
* **Jeudi 15/09**: 20 minutes de footing + 5 minutes à 90% de la VMA
* **Samedi 17/09** : 20 minutes de footing + 5 fois 200m à 100% de la VMA.
* **Dimanche 18/09** : Sortie longue endurance sur terrain plat durée 1 H

**Semaine 38**

* **Mardi 20/09** : 20 minutes de footing + 8\*600m à 90% de la VMA, récupération 1’ + 10 minutes de footing de récupération + assouplissements
* **Jeudi 22/09**: 20 minutes de footing + assouplissements
* **Vendredi 23/09**: repos
* **Samedi 24/09**: Le défi 11 kms by PICOTY

**PS: plan d’entrainement créé par Patrick Gaumondie (Vice- Président du CD Running 87).**

**Né en 1960 et toujours pratiquant (chrono en 2022 : 47 mn 27s sur 10 kms).**

**Si vous souhaitez personnaliser ce plan, vous pouvez le contacter au 06 84 50 13 25 ou par mail : patrick.gaumondie@legrand.com**