

Microcycle FONCIER

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Observations
Lu	1h à 1h 30	P	EF	0	
Ma	2h à 2 h 30	V	EF + EC	RL x 1	
Me	2 h à 3 h	V / C	EF	0	
Je			<i>Récupération</i>		
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI	3 x 200 m	
Di			COMPETITION		

Microcycle INTENSITE

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Observations
Lu	1 h	P	EF	0	
Ma	2 à 2 h 30	V / C	EF + EC + PA		
Me	1 h 30 à 2 h	V / C	EF + EC + PMA		
Je			<i>Récupération</i>		
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI	3 x 200 m	
Di			COMPETITION		

Microcycle RECUPERATION

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Observations
Lu			<i>Récupération</i>		
Ma	1 h 30 à 2 h	P / V	EF		
Me	2 h à 2 h 30	P / V	EF		
Je			<i>Récupération</i>		
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 1 h 30	P	EF + AI	3 x 200 m	
Di			COMPETITION		

Abréviations

Parcours	Forme de Travail	Répétitions
P <i>Plat</i>	EF <i>Endurance Fondamental</i>	RAI <i>Répétition Alactique</i>
V <i>Vallonné</i>	EC <i>Endurance Critique</i>	RLa <i>Répétition Lactique</i>
C <i>Cols</i>	PA <i>Puissance Aérobic</i>	RC <i>Répétition Courte</i>
	PMA <i>Puissance Maximale Aérobic</i>	RM <i>Répétition Moyenne</i>
	L <i>Lactique</i>	RL <i>Répétition Longue</i>
	AI <i>Alactique</i>	