

Microcycle FONCIER

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Observations
Lu	1 h à 2 h	P	EF	0	
Ma			<i>Récupération</i>		
Me	3 h à 4 h	V / C	EF + EC	RL x 2	
Je	2 h à 3 h	V / C	EF	RL x 1	
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 2 h	P	EF + AI	3 x 200 m	
Di			COMPETITION		

Microcycle ENTRETIEN

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Observations
Lu	1 h à 1 h 30	P	EF	0	
Ma			<i>Récupération</i>		
Me	1 h 30 à 2 h	V	EF + EC + PMA	RC x 2	
Je	2 h à 3 h	V / C	EF + EC + PA	RLx1 + RCx1	
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 2 h	P	EF + AI	3 x 200 m	
Di			COMPETITION		

Microcycle INTENSITE

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

Microcycle RECUPERATION

	Durée	Parcours	Forme de travail	Répétitions	Obsreventions
Lu	1 h	P	EF	0	
Ma			<i>Récupération</i>		
Me	1 h 30 à 2 h	P	EF		
Je	2 h 30 à 3 h	P	EF		
Ve			<i>Récupération</i>		
Sa	1 h à 2 h	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>Valloné</i>	EC <i>Endurance Critique</i>	RLa <i>Répétition Lactique</i>
C <i>Cols</i>	PA <i>Puissance Aérobie</i>	RC <i>Répétition Courte</i>
	PMA <i>Puissance Maximale Aérobie</i>	RM <i>Répétition Moyenne</i>
	L <i>Lactique</i>	RL <i>Répétition Longue</i>
	AI <i>Alactique</i>	