

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 Plat	EF Endurance Fondamental	RAI Répétition Alactique
V Vallonné	EC Endurance Critique	RLa Répétition Lactique
C Cols	PA Puissance Aérobie	RC Répétition Courte
	PMA Puissance Maximale Aérobie	RM Répétition Moyenne
	L Lactique	RL Répétition Longue
	AI Alactique	