

PLAN GENERAL DE REPRISE SEPTEMBRE 2026

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	31	01	02	03	04	05	06
<i>Dévelop. Général</i>		Echauf. + gammes 10' 2 (5 x 30'' soutenue) r'40'' <i>Se concentrer sur la foulée sans aller trop vite</i>	<i>Footings</i> 45/50'	Echauf.+ gammes 10' 3 x 5' circuit training tribunes R' 3' + 5 x 30'' vite r' 1' (travail du placement de la foulée)		Footings 40' avec 3 x 9' all. marathon OU si en forme 3 x (30'' all. semi/2'30 all.marathon)	Footings 1h00 cool OU Marche OU vélo
<i>volume</i>							
		VMA intensive	<i>Footings</i>	Puissance/renfo		Endurance active	Endurance Fondamentale Aérobie
2	07	08	09	10	11	12	13
<i>Dévelop. Général</i>		Echauf. + gammes 10' 2 (5 x 200) r'30'' R'3' <i>Placement de la foulée sans aller trop vite</i>	<i>Footings</i> 1h00	Echauf. + gammes 10' 2 (5 x 45'' en côte) r'descente 1' R'3'		Echauf. 20' puis 3 x 10' R'3' en 3 (2 x 1' all.semi/4' all. marathon)	Footings 1h00
<i>volume</i>							
		VMA intensive		Côtes		Endurance Active	Endurance Fondamentale
3	14	15	16	17	18	19	20
<i>Dévelop. Général</i>		Echauf. + gammes 10' 2 (100/200/300/300/200/100) r'35'' R'3' <i>Variation d'allure suivant la distance (Environ 110%/105%/100%) Veiller ne pas dégrader la foulée malgré les enchaînements</i>	<i>Footings</i> 1h00	Echauf. + gammes 10' 4 x 5' circuit training tribunes R'3' + 4 x 200 vite (travail du placement de la foulée) r' 1'30		Echauf. 20' puis 3 x 12' R'3' en 3 (3 x 1' all.Semi/3' all. marathon)	Footings 1h00
<i>volume</i>		2400 m					
		VMA intensive		Puissance /Renfo		Endurance Active	Endurance Fondamentale