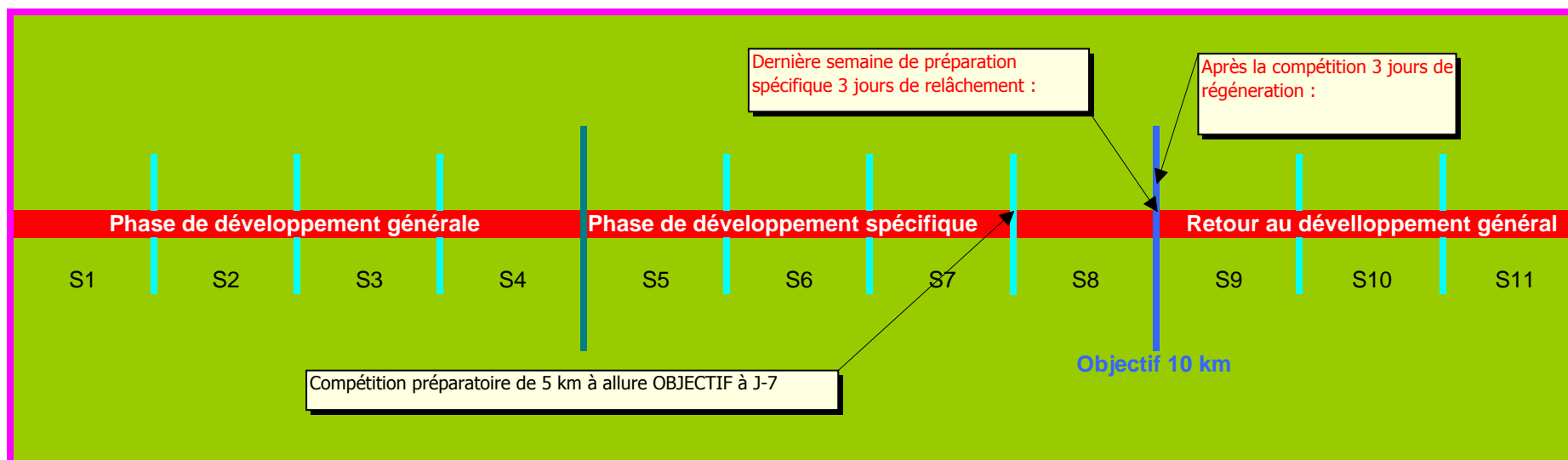


PLANIFICATION SIMPLIFIE POUR UN 10 KM
 VITESSE SPECIFIQUE POSSIBLE SUR 10 KILOMETRES ENTRE 85% ET 90% DE VOTRE VMA
 TRAVAIL DES SORTIES LONGUES
 TRAVAIL DE LA VMA COURTE ET LONGUE
 TRAVAIL DE LA VITESSE SPECIFIQUE
 TRAVAIL DE LA PPG
 TRAVAIL DE COTES



Phase de développement générale Le nombre de semaine est variable	Phase de développement spécifique Nombre de semaine de 2 à 4 semaines	Retour au développement Général
CONTENU DES SEANCES	CONTENU DES SEANCES	Préparation d'une nouvelle compétition
VMA courte	VMA courte	
VMA longue	VMA longue	
Sortie longue tout les 8 à 15 jours de 1h15 à 1h30	Compétition préparatoire à J-7 (5 km)	
Séance de PPG et de travaille de côtes	Vitesse Spécifique 1 par semaine de 4 à 6 km	
Vitesse Spécifique tout les 15 jours de 4 à 6 km	Sortie longue de 1h15 à 1h30	