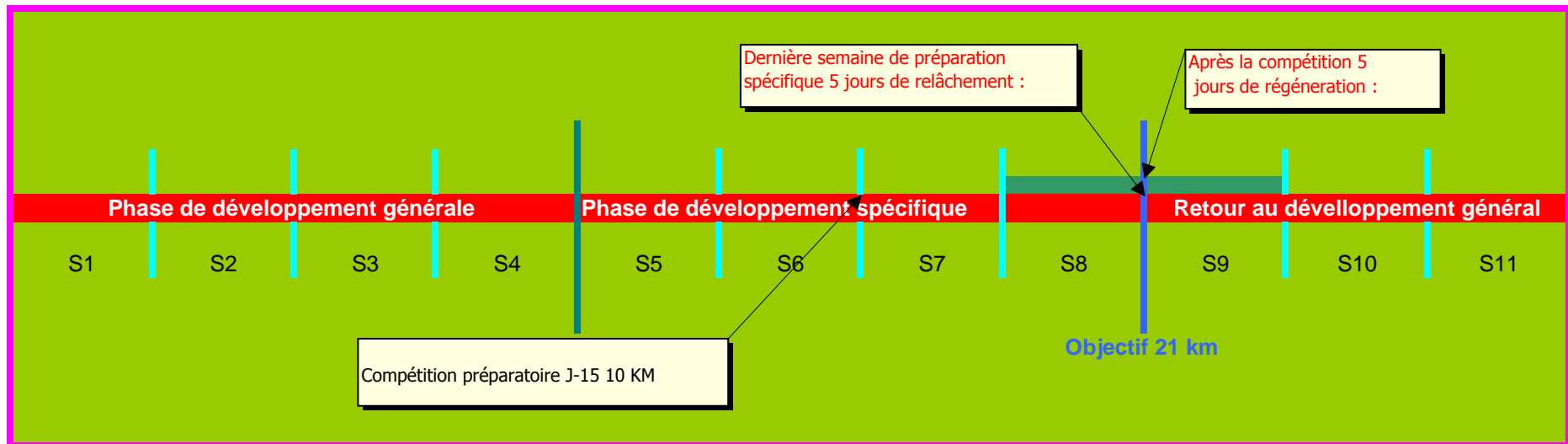


PLANIFICATION SIMPLIFIE POUR UN 21 KM

VITESSE SPECIFIQUE POSSIBLE SUR 21 KILOMETRES ENTRE 80% ET 85% 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 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-15 (10 km)	
Séance de PPG et de travaille de côtes	Vitesse Spécifique 1 par semaine de 6 à 10 km	
Vitesse Spécifique tout les 15 jours de 4 à 6 km	Sortie longue de 1h30	