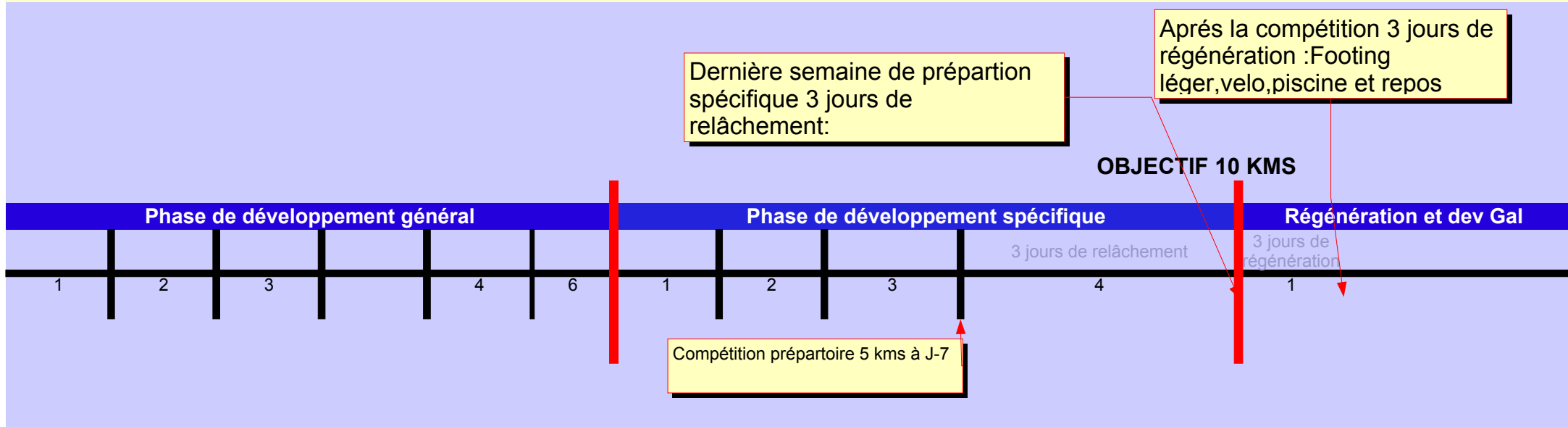


PLANIFICATION POUR UN 10 KMS

**VITESSE SPECIFIQUE DU 10 KILOMETRE ENTRE 85% ET 90%
TRAVAIL DES SORTIE LONGUES ENTRE 70% ET 75% EN PERIODE GAL ET SPECIFIQUE
TRAVAIL DE LA VMA COURTE OU LONGUE VOIR ENTRAINEMENT DU JEUDI**



| Phase de développement général Nombre de semaine : Variable | Phase de développement spécifique De 2 à 4 Semaines | Retour à la Phase de développement GAL |
|---|---|--|
| PPG / PPS Travaile de côtes 8 à 10 de 100 à 200 mt 1-Séance de VMA par semaine longue ou courte Sortie longues tout les 8 à 15 jours de 1h15 à 1h30 Séance de PPS PPG et travaille en côtes Vitesse spécifique tout les 15 jours de 4 a 6 kms Entretien de la VS tout les 15 jours de 4 à 6 kms | 1-Séance de VMA courte ou longue Vitesse spécifique 1 par semaine de 1000 A 3000 MT de 4 A 6 KM Sortie longue de 1H15 à 1H30 par semaine Footing 1 par semaine | Préparation d'une nouvelle compétition |