

4° cycle		<u>ENDURANCE CAPACITE - Allure spécifique</u>							
semaine	du ...au..	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Obs
38	<u>15 au 21 septembre</u>	<u>Récupération AURAY / VANNES</u>							20 étirements après chaque séance
			50' 65%		1H00 65%			1H30 60 à 75%	
39	<u>22 au 28 septembre</u>		<u>PMA</u> <u>ou ENDU.C</u> 60' à 75% ou 5x1000m à 90% R = 4 ' 10' ret calme		<u>PLATEAU</u> 15' à 60% 10' à 70% 10' à 80% 5' à 85% 10' à 60%		Repos ou 50' à 70%	<u>ENDU.C</u> 1H45 30' à 60% 60' à 70/80% 15' ret calme	60% = 124 70% = 138 75% = 144 80% = 151 85% = 158
			<u>PMA</u> <u>ou ENDU.C</u> 60' à 75% ou 5x1000m à 90% R = 4 ' 10' ret calme		<u>PLATEAU</u> 15' à 60% 10' à 70% 10' à 80% 5' à 85% 10' à 60%		Repos ou 50' à 70%	<u>ENDU.C</u> 2H00 30' à 60% 75' à 70/80% 15' ret calme	60% = 124 70% = 138 75% = 144 80% = 151 85% = 158
41	<u>6 au 12 octobre</u>		<u>PMA</u> <u>ou ENDU.C</u> 60' à 75% ou 5x1000m à 90% R = 4 ' 10' ret calme		<u>PLATEAU</u> 15' à 60% 10' à 70% 10' à 80% 10' à 85% 10' ret calme		Repos ou 50' à 70%	<u>ENDU.C</u> 2H00 30' à 60% 75' à 70/80% 15' ret calme	60% = 124 70% = 138 75% = 144 80% = 151 85% = 158
			<u>PMA</u> <u>ou ENDU.C</u> 60' à 75% ou 5x1000m à 90% R = 4 ' 10' ret calme		<u>PLATEAU</u> 15' à 60% 10' à 70% 10' à 80% 10' à 85% 10' ret calme		Repos ou 50' à 70%	<u>ENDU.C</u> 2H00 30' à 60% 75' à 70/80% 15' ret calme	60% = 124 70% = 138 75% = 144 80% = 151 85% = 158
42	<u>13 au 19 octobre</u>		60' à 70%		60' à 70%			<b>Marathon VANNES</b>	70% = 138