

Plan proposé par François Romain-Laroche, coach diplômé (licence STAPS) actuellement en études de kiné.

Participations aux Championnats du Monde d'IronMan (9h54), 2h44 sur marathon et 1h17 sur semi.

Tu souhaites qu'il t'accompagne dans un projet ? Rien de plus simple, contacte-le :

francois.univ@gmail.com ou via insta : @fran.rl

| | | 5-7km | | | | | |
|----------|--|---|---|--|--|--|---|
| | | Semaine | | | | | |
| Conseils | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Lundi | Sortie très facile, tu dois pouvoir parler en même temps sans t'essouffler, c'est une sortie très LENTE Difficulté : 5-6/10 | Footing 30' | Footing 30' | Footing 40' | Footing 40' | Footing 1h | Footing 1h |
| Mardi | le repos amène la performance ;) | | | | | | |
| Mercredi | | Toutes les séances avec 30/30 sont à faire à 110% de VMA sur le bloc de course | | | | | |
| Jeudi | Echauffement PROGRESSIF, être aussi constant que possible sur les 30"/30" Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines | 45': 20' echauffement - 2 x (3 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs | 45': 20' echauffement - 2 x (4 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs | 45': 20' echauffement - 2 x (5 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs | 1h : 20' echauffement - 2 x (8 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs | 1h : 20' echauffement - 2 x (10 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs | JOUR DE COURSE !!! Bonne chance et amuse-toi bien ;) |
| Vendredi | le repos amène la performance ;) | Ces séances à allure progressive doivent se finir à 85-90% de la FCMax | | | | | |
| Samedi | Attention à ne pas partir trop vite sur les blocs d'allure ;) Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines | 45' : 20' echauffement - 3 x (2' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 1'30 de récupération entre les blocs - le reste en petit footing | 45' : 20' echauffement - 3 x (3' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 1'30 de récupération entre les blocs - le reste en petit footing | 1h : 20' echauffement - 3 x (4' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 2' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing | 1h : 20' echauffement - 3 x (5' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 2' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing | 1h : 20' echauffement - 3 x (8' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 3' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing | |
| Dimanche | le repos amène la performance ;) | | | | | | |