



US LESQUIN

- L'esprit Club -

Objectif : Entretenir l'ensemble des qualités physiques jusque la reprise du championnat

// SEMAINE DU 16 AU 22 MARS //

Fractionné n°1 – Intermittent long – VMA – 32 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
4 × (4/4)	4	80% VMA	4	Active (trot)	Continue	4	1	/

Fractionné n°2 – Intermittent court – VMA – 30 à 45 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2×[12×(30/30)]	30''	90% VMA	30''	Active (trot)	Navette	12	2 (ou 3)	3

Fractionné n°3 – Sprints max – 30 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
4×[10×(5/25)]	5''	Sprint max	25''	Passive	Ligne	10	4	3

Séance n°4 - Fartleck – 60 minutes

3' footing lent
1' 80% VMA
30'' allure 100% VMA

Enchaîner ces variations de vitesse 12×

Puis finir par 5 à 10 minutes de footing lent



US LESQUIN

- L'esprit Club -

Objectif : Entretenir l'ensemble des qualités physiques jusque la reprise du championnat

// SEMAINE DU 23 AU 29 MARS //

Fractionné n°1 – Intermittent long – VMA – 40 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
2×[3×(3/3)]	3	85% VMA	3	Active (trot)	Continue	3	2	4

Fractionné n°2 – Intermittent court – VMA – 25 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
3×[10×(20/20)]	20''	95% VMA	20''	Active (trot)	Navette	10	3	3

Fractionné n°3 – Sprints max – 25 à 30 minutes

Intermittent	Durée effort	Intensité effort	Durée récupération	Modalité de récupération	Modalité de déplacement	Répétitions	Nombre de séries	Repos entre les séries
5×[10×(3/17)]	3''	Sprint max	17''	passive	Ligne	10	5	3

Séance n°4 - Fartleck – 45 minutes

2' footing modéré
30'' 90% VMA
10'' sprint en accélération progressive
Enchaîner ces variations de vitesse 12×
Puis finir par 10 minutes de footing lent

Bien s'échauffer & récupérer après les séances

(hydratation, alimentation, étirements lendemain matin ou quelques heures après)