

PROGRAMME MMS CUP 2024

Séance 1 – Semaine 1

Informations sur la séance :



Durée : ~30 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing 30' allure facile



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 2 – Semaine 1

Informations sur la séance :

 Durée : ~35 min

 Objectif : Fartleck

Contenu de la séance :

 Echauffement : 15 min à allure légère

 Récupération : 3 accélérations sur 100 m

 Travail : 8 x 30'' accélération / 30'' récupération

 Récupération : 5 min de footing

 Retour au calme : Etirements

 Conseils du coach

Comme vous n'aurez pas de repères chronométriques, ne partez pas trop vite sur les premières répétitions. N'hésitez pas à utiliser des montres GPS pour vérifier vos allures. Privilégiez les terrains souples (évitez la route et les terrains trop sinueux). N'hésitez pas à intégrer des dénivelés à vos parcours en alternant faux plats, montées et descentes. Faites vous plaisir en accélérant sur la fin de la séance si vous vous sentez bien. Privilégiez les séances en groupe.

Séance 1 – Semaine 2

Informations sur la séance :



Durée : ~40 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail :
Footing 35' allure facile
Finir par 6 lignes droites de 20''



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 2 – Semaine 2

Informations sur la séance :



Durée : ~35 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing 35' intégrer 5 accélération de 1' dans votre footing



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 1 – Semaine 3

Informations sur la séance :



Durée : ~40 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing 40' à allure facile



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 2 – Semaine 3

Informations sur la séance :



Durée : ~40 min



Objectif : Fartleck

Contenu de la séance :



Echauffement : 15 min à allure légère



Récupération : 3 accélérations sur 100 m



Travail : 10 fois 45'
Récupération : 45''



Récupération : 5 min de footing



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Comme vous n'aurez pas de repères chronométriques, ne partez pas trop vite sur les premières répétitions. N'hésitez pas à utiliser des montres GPS pour vérifier vos allures. Privilégiez les terrains souples (évitez la route et les terrains trop sinueux). N'hésitez pas à intégrer des dénivelés à vos parcours en alternant faux plats, montées et descentes. Faites vous plaisir en accélérant sur la fin de la séance si vous vous sentez bien. Privilégiez les séances en groupe.

Séance 1 – Semaine 4

Informations sur la séance :



Durée : ~40 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing de 40' allure facile avec 10 dernière minutes allure modérée



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 2 – Semaine 4

Informations sur la séance :



Durée : ~40 min



Objectif : Fartleck

Contenu de la séance :



Echauffement : 15 min à allure légère



Récupération : 3 accélérations sur 100 m



Travail : 7 x 2'
Récupération : 1'



Récupération : 5 min de footing



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Comme vous n'aurez pas de repères chronométriques, ne partez pas trop vite sur les premières répétitions. N'hésitez pas à utiliser des montres GPS pour vérifier vos allures. Privilégiez les terrains souples (évitez la route et les terrains trop sinueux). N'hésitez pas à intégrer des dénivelés à vos parcours en alternant faux plats, montées et descentes. Faites vous plaisir en accélérant sur la fin de la séance si vous vous sentez bien. Privilégiez les séances en groupe.

Séance 1 – Semaine 5

Informations sur la séance :



Durée : ~45 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing de 45' avec 3 accélérations modérée de 5' (à 20', 30' et 40' du footing)



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.

Séance 2 – Semaine 5

Informations sur la séance :

 Durée : ~40 min

 Objectif : Fartleck

Contenu de la séance :

 Echauffement : 15 min à allure légère

 Récupération : 3 accélérations sur 100 m

 Travail : 4 x 3'
Récupération : 1'

 Récupération : 10 min de footing

 Retour au calme : Etirements

 Conseils du coach

Comme vous n'aurez pas de repères chronométriques, ne partez pas trop vite sur les premières répétitions. N'hésitez pas à utiliser des montres GPS pour vérifier vos allures. Privilégiez les terrains souples (évitez la route et les terrains trop sinueux). N'hésitez pas à intégrer des dénivelés à vos parcours en alternant faux plats, montées et descentes. Faites vous plaisir en accélérant sur la fin de la séance si vous vous sentez bien. Privilégiez les séances en groupe.

Séance 1 – Semaine 6

Informations sur la séance :



Durée : ~45 min



Objectif : Footing actif

Contenu de la séance :



Echauffement : Libre



Travail : Footing 45' à allure facile et placer des accélérations au plaisir entre 30'' à 1' (environ 6)



Retour au calme : Etirements



Conseils du coach

Cette séance doit être effectuée sans s'arrêter de courir. Vous ne devez en aucun cas vous retrouver en surrégime mais apprendre à contrôler vos différentes allures de course. Le mieux est de courir avec une montre GPS ou un cardio-fréquencemètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque et vos allures afin de gérer vos plages de travail.



COMPETITION MMS CUP 13 OCTOBRE 2022

Félicitations !