Préparation individuelle - Juillet Août -
Saison 2022/2023 - CO Pacé

Semaines	Séances Athlétiques	VMA références (distances à parcourir en fonction de votre VMA et en fonction de la séance)																
		12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20
Semaine du 07 au 10 Juillet	**Séance 1** (footing de 45 min. // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes	Courir environ 6Km100 en 45 minutes	Courir environ 6Km300 en 45 minutes	Courir environ 6Km600 en 45 minutes	Courir environ 6Km800 en 45 minutes	Courir environ 7Km100 en 45 minutes	Courir environ 7Km300 en 45 minutes	Courir environ 7Km600 en 45 minutes	Courir environ 7Km800 en 45 minutes	Courir environ 8Km en 45 minutes	Courir environ 8Km300 en 45 minutes	Courir environ 8Km500 en 45 minutes	Courir environ 8Km800 en 45 minutes	Courir environ 9Km en 45 minutes	Courir environ 9Km300 en 45 minutes	Courir environ 9Km500 en 45 minutes	Courir environ 9Km800 en 45 minutes
Semaine du 11 au 17 Juillet	**Séance 1** (footing de 45 min. à jeun // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km800 en 45 minutes **à jeun**
	Séance 2 (1 footing de 45 min. à 75% de votre VMA)	Courir environ 6Km750 en 45 minutes	Courir environ 7Km000 en 45 minutes	Courir environ 7Km300 en 45 minutes	Courir environ 7Km600 en 45 minutes	Courir environ 7Km900 en 45 minutes	Courir environ 8Km200 en 45 minutes	Courir environ 8Km500 en 45 minutes	Courir environ 8Km700 en 45 minutes	Courir environ 9Km en 45 minutes	Courir environ 9Km300 en 45 minutes	Courir environ 9Km600 en 45 minutes	Courir environ 9Km800 en 45 minutes	Courir environ 10Km200 en 45 minutes	Courir environ 10Km400 en 45 minutes	Courir environ 10Km700 en 45 minutes	Courir environ 10Km900 en 45 minutes	Courir environ 11Km300 en 45 minutes
	Séance 3 (1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA)	Courir environ 8Km400 en 60 minutes	Courir environ 8Km750 en 60 minutes	Courir environ 9Km100 en 60 minutes	Courir environ 9Km500 en 60 minutes	Courir environ 9Km800 en 60 minutes	Courir environ 10Km200 en 60 minutes	Courir environ 10Km500 en 60 minutes	Courir environ 10Km900 en 60 minutes	Courir environ 11Km200 en 60 minutes	Courir environ 11Km550 en 60 minutes	Courir environ 11Km900 en 60 minutes	Courir environ 12Km250 en 60 minutes	Courir environ 12Km600 en 60 minutes	Courir environ 12Km950 en 60 minutes	Courir environ 13Km300 en 60 minutes	Courir environ 13Km650 en 60 minutes	Courir environ 14Km en 60 minutes
Semaine du 18 au 24 Juillet	**Séance 1** (footing de 45 min. à jeun // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km800 en 45 minutes **à jeun**
	Séance 2 (1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA)	Courir environ 8Km400 en 60 minutes	Courir environ 8Km750 en 60 minutes	Courir environ 9Km100 en 60 minutes	Courir environ 9Km500 en 60 minutes	Courir environ 9Km800 en 60 minutes	Courir environ 10Km200 en 60 minutes	Courir environ 10Km500 en 60 minutes	Courir environ 10Km900 en 60 minutes	Courir environ 11Km200 en 60 minutes	Courir environ 11Km550 en 60 minutes	Courir environ 11Km900 en 60 minutes	Courir environ 12Km250 en 60 minutes	Courir environ 12Km600 en 60 minutes	Courir environ 12Km950 en 60 minutes	Courir environ 13Km300 en 60 minutes	Courir environ 13Km650 en 60 minutes	Courir environ 14Km en 60 minutes
	Séance 3 (1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA)	Courir environ 9Km750 en 75 minutes	Courir environ 10Km200 en 75 minutes	Courir environ 10Km600 en 75 minutes	Courir environ 11Km en 75 minutes	Courir environ 11Km400 en 75 minutes	Courir environ 11Km800 en 75 minutes	Courir environ 12Km200 en 75 minutes	Courir environ 12Km600 en 75 minutes	Courir environ 13Km en 75 minutes	Courir environ 13Km400 en 75 minutes	Courir environ 13Km800 en 75 minutes	Courir environ 14Km200 en 75 minutes	Courir environ 14Km600 en 75 minutes	Courir environ 15Km en 75 minutes	Courir environ 15Km400 en 75 minutes	Courir environ 15Km800 en 75 minutes	Courir environ 16Km250 en 75 minutes
Semaine du 25 au 31 Juillet	**Séance 1** (footing de 45 min. à jeun // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km800 en 45 minutes **à jeun**
	Séance 2 (1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA)	Courir environ 9Km750 en 75 minutes	Courir environ 10Km200 en 75 minutes	Courir environ 10Km600 en 75 minutes	Courir environ 11Km en 75 minutes	Courir environ 11Km400 en 75 minutes	Courir environ 11Km800 en 75 minutes	Courir environ 12Km200 en 75 minutes	Courir environ 12Km600 en 75 minutes	Courir environ 13Km en 75 minutes	Courir environ 13Km400 en 75 minutes	Courir environ 13Km800 en 75 minutes	Courir environ 14Km200 en 75 minutes	Courir environ 14Km600 en 75 minutes	Courir environ 15Km en 75 minutes	Courir environ 15Km400 en 75 minutes	Courir environ 15Km800 en 75 minutes	Courir environ 16Km250 en 75 minutes
	Séance 3 (1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA)	Courir environ 8Km400 en 60 minutes	Courir environ 8Km750 en 60 minutes	Courir environ 9Km100 en 60 minutes	Courir environ 9Km500 en 60 minutes	Courir environ 9Km800 en 60 minutes	Courir environ 10Km200 en 60 minutes	Courir environ 10Km500 en 60 minutes	Courir environ 10Km900 en 60 minutes	Courir environ 11Km200 en 60 minutes	Courir environ 11Km550 en 60 minutes	Courir environ 11Km900 en 60 minutes	Courir environ 12Km250 en 60 minutes	Courir environ 12Km600 en 60 minutes	Courir environ 12Km950 en 60 minutes	Courir environ 13Km300 en 60 minutes	Courir environ 13Km650 en 60 minutes	Courir environ 14Km en 60 minutes
Semaine du 01 au 07 Août (uniquement pour les personnes qui ne participent pas aux entraînements... vacanciers)	**Séance 1** (footing de 45 min. à jeun // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km800 en 45 minutes **à jeun**
	Séance 2 (1 footing de 15 min. à 65% de votre VMA*, puis 6 minutes à 85% de votre VMA*, puis 6 minutes à 65% de votre VMA*, puis 6 minutes à 85% de votre VMA*, puis 6 minutes à 65% de votre VMA*, puis 6 minutes à 85% de votre VMA*, puis 15 minutes à 65% de votre VMA)	Échauffement : 1Km900 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km000 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km800 15 dernières min. 65% : 2Km000	Échauffement : 2Km000 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km000 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km800 15 dernières min. 65% : 2Km000	Échauffement : 2Km100 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km100 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km900 15 dernières min. 65% : 2Km100	Échauffement : 2Km200 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km100 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km900 15 dernières min. 65% : 2Km200	Échauffement : 2Km300 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km200 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km900 15 dernières min. 65% : 2Km300	Échauffement : 2Km400 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km200 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 0Km950 15 dernières min. 65% : 2Km350	Échauffement : 2Km400 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km300 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km 15 dernières min. 65% : 2Km400	Échauffement : 2Km500 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km300 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km 15 dernières min. 65% : 2Km500	Échauffement : 2Km600 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km300 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km 15 dernières min. 65% : 2Km600	Échauffement : 2Km700 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km400 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km 15 dernières min. 65% : 2km700	Échauffement : 2Km800 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km400 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km100 15 dernières min. 65% : 2Km700	Échauffement : 2Km850 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km500 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km100 15 dernières min. 65% : 2Km800	Échauffement : 2Km900 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km500 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1km100 15 dernières min. 65% : 2Km900	Échauffement : 2Km900 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km500 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km200 15 dernières min. 65% : 3Km	Échauffement : 3Km Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km600 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km200 15 dernières min. 65% : 3Km	Échauffement : 3Km150 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km600 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km200 15 dernières min. 65% : 3Km100	Échauffement : 3Km250 Temps de W-85% sur 6 min. : 1Km700 Temps de récup. 65% sur 6 min. : 1Km300 15 dernières min. 65% : 3Km200
	Séance 3 (1 footing de 45 min. à 70% de votre VMA)	Courir environ 6Km300 en 45 minutes	Courir environ 6Km600 en 45 minutes	Courir environ 6Km800 en 45 minutes	Courir environ 7Km100 en 45 minutes	Courir environ 7Km400 en 45 minutes	Courir environ 7Km600 en 45 minutes	Courir environ 7Km900 en 45 minutes	Courir environ 8Km100 en 45 minutes	Courir environ 8Km400 en 45 minutes	Courir environ 8Km660 en 45 minutes	Courir environ 8Km920 en 45 minutes	Courir environ 9Km180 en 45 minutes	Courir environ 9Km450 en 45 minutes	Courir environ 9Km710 en 45 minutes	Courir environ 9Km970 en 45 minutes	Courir environ 10Km230 en 45 minutes	Courir environ 10Km500 en 45 minutes
Semaine du 08 au 14 Août (uniquement pour les personnes qui ne participent pas aux entraînements... vacanciers)	**Séance 1** (footing de 45 min. à jeun // allure parlée / 65% de votre VMA)	Courir environ 5Km850 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 6Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km100 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km600 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 7Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 8Km800 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km300 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km500 en 45 minutes **à jeun**	Courir environ 9Km800 en 45 minutes **à jeun**
	Séance 2 (1 footing de 75 min. à 65% de votre VMA)	Courir environ 9Km750 en 75 minutes	Courir environ 10Km200 en 75 minutes	Courir environ 10Km600 en 75 minutes	Courir environ 11Km en 75 minutes	Courir environ 11Km400 en 75 minutes	Courir environ 11Km800 en 75 minutes	Courir environ 12Km200 en 75 minutes	Courir environ 12Km600 en 75 minutes	Courir environ 13Km en 75 minutes	Courir environ 13Km400 en 75 minutes	Courir environ 13Km800 en 75 minutes	Courir environ 14Km200 en 75 minutes	Courir environ 14Km600 en 75 minutes	Courir environ 15Km en 75 minutes	Courir environ 15Km400 en 75 minutes	Courir environ 15Km800 en 75 minutes	Courir environ 16Km250 en 75 minutes
	Séance 3 (1 footing de 60 min. à 70% de votre VMA)	Courir environ 8Km400 en 60 minutes	Courir environ 8Km750 en 60 minutes	Courir environ 9Km100 en 60 minutes	Courir environ 9Km500 en 60 minutes	Courir environ 9Km800 en 60 minutes	Courir environ 10Km200 en 60 minutes	Courir environ 10Km500 en 60 minutes	Courir environ 10Km900 en 60 minutes	Courir environ 11Km200 en 60 minutes	Courir environ 11Km550 en 60 minutes	Courir environ 11Km900 en 60 minutes	Courir environ 12Km250 en 60 minutes	Courir environ 12Km600 en 60 minutes	Courir environ 12Km950 en 60 minutes	Courir environ 13Km300 en 60 minutes	Courir environ 13Km650 en 60 minutes	Courir environ 14Km en 60 minutes

Pour les distances indiquées, il s'agit de repère que vous devez utiliser.
Il est possible que vous n'arriviez pas tout à fait à faire exactement les distances indiquées, mais il est important que vous vous en approchiez.
Bonne préparation à tous, et n'hésitez pas à revenir vers moi pour me dire où vous en êtes, ou bien si vous avez des questions quelconques