

## Séances semaine 14 et 15:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 14	Echauffement 20 minutes 6 x 1000 m enchainés (500 m à 110%/120% de VMA + 500 m allure récup) 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 5 x 1000 m enchainés (500 m à 100%/110% de VMA + 500 m allure récup) 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 4 x 1000 m enchainés (500 m à 90%/100% de VMA + 500 m allure récup) 5 minutes allure recup	A la fin de l'échauffement n'hésitez pas à faire quelques accélérations pour faire monter le rythme cardiaque. Pensez à boire et à vous étirer en rentrant de l'entraînement mais aussi le vendredi pour récupérer avant entraînement ou course du week end... Pour la séance 14 même si l'enchaînement est difficile il faut s'efforcer de garder un bon rythme sur les 500 premiers mètres, si vraiment trop dur ralentissez l'allure de la recup voir marchez mais pas d'arrêt. Pour la séance 15 trouvez une côte régulière et facile techniquement
Semaine 15	Echauffement 20 minutes Travail en côte : rythme soutenu en montée et récupération en descente Départ toujours du même endroit pour avoir des repères : 30sec (récup descente) 1 minute (récup descente) 1'30 (récup descente) 2' (récup descente) 2'30 (récup descente) 2' (récup descente) 1'30'' (récup descente) 1' (récup descente) 30'' (récup descente) Puis pour les plus courageux on peut refaire une série après une récup de 3 min 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes Travail en côte : rythme soutenu en montée et récupération en descente Départ toujours du même endroit pour avoir des repères : 30sec (récup descente) 1 minute (récup descente) 1'30 (récup descente) 2' (récup descente) 2'30 (récup descente) 2' (récup descente) 1'30'' (récup descente) 1' (récup descente) 30'' (récup descente) 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes Travail en côte : rythme soutenu en montée et récupération en descente Départ toujours du même endroit pour avoir des repères : 30sec (récup descente) 1 minute (récup descente) 1'30 (récup descente) 2' (récup descente) 2' (récup descente) 1'30'' (récup descente) 1' (récup descente) 30'' (récup descente) 5 minutes récup	