

PROGRESSION KILOMETRAGE HEBDOMADAIRE Ottawa

SEMAINE 08-févr-09	#	% VOL	% aug.	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km	Km
Ottawa	1	60%	=	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
	2	65%	5%	21	26	32	37	42	47	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105	110	116	121	126
	3	70%	5%	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72	77	83	88	94	99	105	110	116	121	127	132
	4	60%	-10%	20	25	30	35	40	45	50	55	60	64	69	74	79	84	89	94	99	104	109	114	119
	5	70%	10%	22	27	33	38	44	49	55	60	65	71	76	82	87	93	98	104	109	115	120	126	131
	6	80%	10%	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144
	7	65%	-15%	20	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	77	82	87	92	97	102	107	112	117	122
	8	75%	10%	22	28	34	39	45	51	56	62	67	73	79	84	90	95	101	107	112	118	123	129	135
	9	85%	10%	25	31	37	43	49	56	62	68	74	80	86	93	99	105	111	117	123	130	136	142	148
	10	70%	-15%	21	26	31	37	42	47	52	58	63	68	73	79	84	89	94	100	105	110	115	121	126
	11	80%	10%	23	29	35	40	46	52	58	64	69	75	81	87	92	98	104	110	115	121	127	133	139
	12	90%	10%	25	32	38	44	51	57	64	70	76	83	89	95	102	108	114	121	127	133	140	146	152
	13	100%	10%	28	35	42	49	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168
	14	80%	-20%	22	28	34	39	45	50	56	61	67	73	78	84	89	95	101	106	112	117	123	129	134
	15	60%	-20%	18	22	27	31	36	40	45	49	54	58	63	67	72	76	80	85	89	94	98	103	107
TOTAL KM				334	417	501	584	668	751	835	918	1002	1085	1169	1252	1336	1419	1503	1586	1670	1753	1837	1920	2004
MOYENNE KM / SEM				22	27	33	38	43	49	54	60	65	71	76	81	87	92	98	103	109	114	120	125	130

LA FOULEE (Février 2009)

Pour partir la semaine no 1

- 1) Faire votre moyenne hebdomadaire des 4 derniers mois en enlevant les plus petites semaines proche de 0 kilomètre. Pour le calcul, il est idéal de prendre les 12 derniers mois
- 2) Longues sorties du dimanche - maximum 30 à 40% du volume hebdomadaire chaque semaine
- 3) Intensité - maximum 20 à 25% du volume hebdomadaire chaque semaine sur 1 à 3 sorties par semaine
- 4) Exemple d'entraînement hebdomadaire

Dimanche	longue sortie	Mercredi	sortie intermédiaire lente
Lundi	repos ou sortie courte rapide	Jeudi	repos ou sortie courte rapide
Mardi	interval court - tempo	Vendredi	interval long
		Samedi	repos ou sortie courte rapide

Jacques Mainguy (Entraîneur)