



PREPARATION PHYSIQUE JUNIORS – SAISON 10/11

ETAPE 2

Développement de la Puissance Aérobic

Période du 02/08 au 05/09 (5 semaines) ou du 28/06 au 01/08 pour les > 2850m au Cooper

Principes de base :

Progresser nécessite un minimum de 2 sollicitations par semaine ; 3, c'est beaucoup mieux.

Il faut 3 semaines de sollicitation pour constater une amélioration conséquente au niveau des processus physiologiques et biochimiques d'une filière énergétique.

Il est nécessaire de respecter les principes de l'alternance (jour de sortie/jour de repos)

Principes de base du développement de la Puissance Aérobic :

Les vitesses de course sont calculées en fonction des valeurs au test de Cooper. (En fait, en % de votre VAM (vitesse aérobic maximum), vitesse déduite des résultats du test)

Il est absolument nécessaire de respecter les vitesses de course et que ces vitesses soient stables (pas de changement de rythme).

Il faut donc courir sur piste, avec un chronomètre au poignet et vérifier régulièrement sa vitesse !

Pour pouvoir bénéficier des progressions attendues, **il est également nécessaire de respecter le nombre des répétitions, la durée des récupérations et le type de récupération (active ou passive).**

Ceci est très important !

Programme:

	S1	S2	S3	S4	S5
J1	Séance 1	Séance 4	Séance 7	Séance10	Séance13
J2	Séance 2	Séance 5	Séance 8	Séance11	Séance14
J3	Séance 3	Séance 6	Séance 9	Séance12	Séance15

J = jour

S = semaine

Soit J1 le lundi, J2 le mercredi, J3 le vendredi,

Soit J1 le mardi, J2 le jeudi, J3 le samedi,

Soit J1 le mercredi, J2 le vendredi, J3 le dimanche.

Les séances durent +/- une heure.

Les séances de J1 et J2 doivent se pratiquer sur une piste d'athlétisme.

La séance de J3 peut se pratiquer dans les bois.

Ces séances ne sont pas de la gnognotte, il faut s'y préparer !

Pour la nourriture, on respecte la loi des 3 heures quant à un repas important.

On pense à s'hydrater et on vient à la séance avec sa bouteille d'eau.

On s'étire avant et après la séance

« **Dans une équipe de rugby, il n'y a pas de passagers, il n'y a qu'un équipage** » P.Villepreux

« **On ne peut pas, sans aucune préparation, passer du café du commerce au terrain de rugby** »

D.Herrero

Séance 1				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répét	Type récup
15'	5'	85%	Fois 2	repos
2'	2'	105%	Fois 4	footing
30"	30"	115%	Fois 8	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100m 85%
2100	2'36	5'12	7'48	10'24	13'	280m							39"
2200	2'26	4'52	7'18	9'44	12'10	14'36	60m						36,5"
2300	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	170m						35"
2400	2'16	4'32	6'38	9'04	11'20	13'36	280m						34"
2500	2'12	4'22	6'34	8'46	10'58	13'10	320m						33"
2600	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56						32"
2700	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	200m					30"
2800	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	250m					29,5"
2900	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56					28"
3000	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	120m				27"
3100	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36	12'22	14'08	200m				26,5"
3200	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	260m				26

Cooper	2' à 105%	100m
2100	385m	31"
2200	405m	29,5"
2300	420m	28,5"
2400	435m	27,5"
2500	450m	26,5"
2600	470m	25,5"
2700	480m	25"
2800	500m	24"
2900	520m	23"
3000	545m	22"
3100	560m	21,5"
3200	570m	21"

Cooper	30" à 115%	100m
2100	105m	28,5"
2200	110m	27"
2300	115m	26"
2400	120m	25"
2500	125m	24"
2600	127m	23,5"
2700	133m	22,5"
2800	140m	21,5"
2900	143m	21"
3000	150m	20"
3100	154m	19,5"
3200	158m	19"

Séance 2				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
20'	10'	85%	Fois 1	repos
3'	2'	105%	Fois 5	footing
15''	15''	115%	Fois 10	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 85%
2100	2'36	5'12	7'48	10'24	13'	15'36	18'12	280m				39''
2200	2'26	4'52	7'18	9'44	12'10	14'36	17'12	19'38				36,5''
2300	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	16'20	18'40	180m			35''
2400	2'16	4'32	6'38	9'04	11'20	13'36	15'52	18'08	320m			34''
2500	2'12	4'22	6'34	8'46	10'58	13'10	15'24	17'36	19'48			33''
2600	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56	17'04	19'12	150m		32''
2700	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	16'00	18'00	20'00		30''
2800	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	15'44	17'42	19'40	80m	29,5''
2900	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	16'48	18'40	280m	28''
3000	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	16'12	18'00	19'48	27''
3100	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36	12'22	14'08	15'54	17'40	19'26	26,5''
3200	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	15'38	17'22	19'06	26

Cooper	3' à 105%	100m
2100	580m	31''
2200	610m	29,5''
2300	630m	28,5''
2400	650m	27,5''
2500	680m	26,5''
2600	700m	25,5''
2700	720m	25''
2800	750m	24''
2900	780m	23''
3000	810m	22''
3100	840m	21,5''
3200	860m	21''

Cooper	15'' 115%	100m
2100	52m	28,5''
2200	55m	27''
2300	57m	26''
2400	60m	25''
2500	62m	24''
2600	64m	23,5''
2700	67m	22,5''
2800	70m	21,5''
2900	72m	21''
3000	75m	20''
3100	77m	19,5''
3200	79m	19''

Séance 3

8 km de fartlek, c'est-à-dire 1 km footing lent, 1 km à 100% de vam
On peut y insérer des « pauses » pompes-abdos

Cooper	100m 100%	Km 100%	100m 95%	Km 95%	100m 105%	Km 105%
2100	33''	5'30	35''	5'50	31''	5'10
2200	31	5'10	32,5	5'25	29,5	4'55
2300	30	5'00	31,5	5'15	28,5	4'45
2400	29	4'50	30,5	5'05	27,5	4'35
2500	28	4'40	29,5	4'55	26,5	4'25
2600	27	4'30	28	4'40	25,5	4'15
2700	26	4'20	27	4'30	25	4'10
2800	25	4'10	26	4'20	24	4'00
2900	24	4'00	25	4'10	23	3'50
3000	23	3'50	24	4'00	22	3'40
3100	22,5	3'45	23,5	3'55	21,5	3'35
3200	22	3'40	23	3'50	21	3'30

Séance 4				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répét	Type récup
15'	5'	85%	Fois 2	repos
2'	2'	105%	Fois 5	footing
30"	30"	115%	Fois 10	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100m 85%
2100	2'36	5'12	7'48	10'24	13'	280m							39"
2200	2'26	4'52	7'18	9'44	12'10	14'36	60m						36,5"
2300	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	170m						35"
2400	2'16	4'32	6'38	9'04	11'20	13'36	280m						34"
2500	2'12	4'22	6'34	8'46	10'58	13'10	320m						33"
2600	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56						32"
2700	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	200m					30"
2800	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	250m					29,5"
2900	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56					28"
3000	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	120m				27"
3100	1'46	3'32	5'18	7'04	8'50	10'36	12'22	14'08	200m				26,5"
3200	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	260m				26

Cooper	2' à 105%	100m
2100	385m	31"
2200	405m	29,5"
2300	420m	28,5"
2400	435m	27,5"
2500	450m	26,5"
2600	470m	25,5"
2700	480m	25"
2800	500m	24"
2900	520m	23"
3000	545m	22"
3100	560m	21,5"
3200	570m	21"

Cooper	30" 115%	100m
2100	105m	28,5"
2200	110m	27"
2300	115m	26"
2400	120m	25"
2500	125m	24"
2600	127m	23,5"
2700	133m	22,5"
2800	140m	21,5"
2900	143m	21"
3000	150m	20"
3100	154m	19,5"
3200	158m	19"

Séance 5				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répét	Type récup
20'	10'	90%	Fois 1	repos
4'	2'	105%	Fois 5	footing
15''	15''	115%	Fois 15	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 90%
2100	2'28	4'56	7'24	9'52	12'20	14'48	17'16	19'44				37''
2200	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30	13'48	16'06	18'24				34,5''
2300	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00	13'12	15'24	17'36	19'48			33''
2400	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56	17'04	19'12			32''
2500	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20	12'24	14'28	16'32	18'36			31''
2600	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	16'00	18'00	20'00		30''
2700	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36	13'32	15'28	17'24	19'20		29''
2800	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	16'48	18'40		28''
2900	1'46	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	16'12	18'00	19'48	26,5''
3000	1'42	3'24	5'10	6'52	8'34	10'16	11'58	13'40	15'22	17'04	18'46	25,5''
3100	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00	16'40	18'20	25''
3200	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	13'04	14'42	16'20	17'58	24,5''

Cooper	4' à 105%	100m
2100	770m	31''
2200	810m	29,5''
2300	840m	28,5''
2400	860m	27,5''
2500	900m	26,5''
2600	930m	25,5''
2700	960m	25''
2800	1000m	24''
2900	1040m	23''
3000	1080m	22''
3100	1120m	21,5''
3200	1145m	21''

Cooper	15'' 115%	100m
2100	52m	28,5''
2200	55m	27''
2300	57m	26''
2400	60m	25''
2500	62m	24''
2600	64m	23,5''
2700	67m	22,5''
2800	70m	21,5''
2900	72m	21''
3000	75m	20''
3100	77m	19,5''
3200	79m	19''

Séance 6

10 km de fartlek, c'est-à-dire 1 km footing lent, 1 km à 100% de vam

On peut y insérer des « pauses » pompes-abdos

Cooper	100m 100%	Km 100%	100m 95%	Km 95%	100m 105%	Km 105%
2100	33''	5'30	35''	5'50	31''	5'10
2200	31	5'10	32,5	5'25	29,5	4'55
2300	30	5'00	31,5	5'15	28,5	4'45
2400	29	4'50	30,5	5'05	27,5	4'35
2500	28	4'40	29,5	4'55	26,5	4'25
2600	27	4'30	28	4'40	25,5	4'15
2700	26	4'20	27	4'30	25	4'10
2800	25	4'10	26	4'20	24	4'00
2900	24	4'00	25	4'10	23	3'50
3000	23	3'50	24	4'00	22	3'40
3100	22,5	3'45	23,5	3'55	21,5	3'35
3200	22	3'40	23	3'50	21	3'30

Séance 7				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répét	Type récup
15'	5'	90%	Fois 2	repos
2'	2'	110%	Fois 5	footing
30"	30"	130%	Fois 8	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 90%
2100	2'28	4'56	7'24	9'52	12'20	14'48						37"
2200	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30	13'48						34,5"
2300	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00	13'12						33"
2400	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56					32"
2500	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20	12'24	14'28					31"
2600	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00					30"
2700	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36	13'32					29"
2800	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56				28"
2900	1'46	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24				26,5"
3000	1'42	3'24	5'10	6'52	8'34	10'16	11'58	13'40				25,5"
3100	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00			25"
3200	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	13'04	14'42			24,5"

Cooper	2' à 110%	100m
2100	400m	30"
2200	430m	28"
2300	445m	27"
2400	460m	26"
2500	470m	25,5"
2600	470m	24,5"
2700	490m	23,5"
2800	520m	23"
2900	545m	22"
3000	570m	21"
3100	585m	20,5"
3200	600m	20"

Cooper	30" 130%	100m
2100	118m	25,5"
2200	125m	24"
2300	130m	23"
2400	136m	22"
2500	140m	21,5"
2600	143m	21"
2700	150m	20"
2800	158m	19"
2900	162m	18,5"
3000	166m	18"
3100	171m	17,5"
3200	176m	17"

Séance 8				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
20'	10'	90%	Fois 1	repos
3'	2'	110%	Fois 5	footing
15''	15''	130%	Fois 10	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 90%
2100	2'28	4'56	7'24	9'52	12'20	14'48	17'16	19'44				37''
2200	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30	13'48	16'06	18'24				34,5''
2300	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00	13'12	15'24	17'36	19'48			33''
2400	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56	17'04	19'12			32''
2500	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20	12'24	14'28	16'32	18'36			31''
2600	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00	16'00	18'00	20'00		30''
2700	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36	13'32	15'28	17'24	19'20		29''
2800	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	16'48	18'40		28''
2900	1'46	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	16'12	18'00	19'48	26,5''
3000	1'42	3'24	5'10	6'52	8'34	10'16	11'58	13'40	15'22	17'04	18'46	25,5''
3100	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00	16'40	18'20	25''
3200	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	13'04	14'42	16'20	17'58	24,5''

Cooper	3' à 110%	100m
2100	600m	30''
2200	640m	28''
2300	665m	27''
2400	692m	26''
2500	705m	25,5''
2600	735m	24,5''
2700	765m	23,5''
2800	780m	23''
2900	818m	22''
3000	860m	21''
3100	880m	20,5''
3200	900m	20''

Cooper	15'' 130%	100m
2100	59m	25,5''
2200	62m	24''
2300	65m	23''
2400	68m	22''
2500	70m	21,5''
2600	72m	21''
2700	75m	20''
2800	79m	19''
2900	81m	18,5''
3000	83m	18''
3100	86m	17,5''
3200	88m	17''

Séance 9

5 km à 95% de vam

Cooper	100m 100%	Km 100%	100m 95%	Km 95%	100m 105%	Km 105%
2100	33''	5'30	35''	5'50	31''	5'10
2200	31	5'10	32,5	5'25	29,5	4'55
2300	30	5'00	31,5	5'15	28,5	4'45
2400	29	4'50	30,5	5'05	27,5	4'35
2500	28	4'40	29,5	4'55	26,5	4'25
2600	27	4'30	28	4'40	25,5	4'15
2700	26	4'20	27	4'30	25	4'10
2800	25	4'10	26	4'20	24	4'00
2900	24	4'00	25	4'10	23	3'50
3000	23	3'50	24	4'00	22	3'40
3100	22,5	3'45	23,5	3'55	21,5	3'35
3200	22	3'40	23	3'50	21	3'30

Séance 10				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
15'	5'	90%	Fois 2	repos
3'	2'	110%	Fois 5	footing
30"	30"	130%	Fois 10	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 90%
2100	2'28	4'56	7'24	9'52	12'20	14'48						37"
2200	2'18	4'36	6'54	9'12	11'30	13'48						34,5"
2300	2'12	4'24	6'36	8'48	11'00	13'12						33"
2400	2'08	4'16	6'24	8'32	10'40	12'48	14'56					32"
2500	2'04	4'08	6'12	8'16	10'20	12'24	14'28					31"
2600	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	12'00	14'00					30"
2700	1'56	3'52	5'48	7'44	9'40	11'36	13'32					29"
2800	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56				28"
2900	1'46	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24				26,5"
3000	1'42	3'24	5'10	6'52	8'34	10'16	11'58	13'40				25,5"
3100	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00			25"
3200	1'38	3'16	4'54	6'32	8'10	9'48	11'26	13'04	14'42			24,5"

Cooper	3' à 110%	100m
2100	600m	30"
2200	640m	28"
2300	665m	27"
2400	692m	26"
2500	705m	25,5"
2600	735m	24,5"
2700	765m	23,5"
2800	780m	23"
2900	818m	22"
3000	860m	21"
3100	880m	20,5"
3200	900m	20"

Cooper	30" 130%	100m
2100	118m	25,5"
2200	125m	24"
2300	130m	23"
2400	136m	22"
2500	140m	21,5"
2600	143m	21"
2700	150m	20"
2800	158m	19"
2900	162m	18,5"
3000	166m	18"
3100	171m	17,5"
3200	176m	17"

Séance 11				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
20'	10'	95%	Fois 1	repos
4'	2'	110%	Fois 5	footing
15''	15''	130%	Fois 15	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 95%
2100	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	16'20	18'40				35''
2200	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50	13'00	15'10	17'20	19'30			32,5''
2300	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30	12'36	14'42	16'48	18'54			31,5''
2400	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10	12'12	14'14	16'16	18'18			30,5''
2500	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	15'44	17'42	19'40		29,5''
2600	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	16'48	18'40		28''
2700	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	16'12	18'00	19'48	27''
2800	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	15'34	17'18	19'02	26''
2900	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00	16'40	18'20	25''
3000	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36	11'12	12'48	14'24	16'00	17'36	24''
3100	1'34	3'08	4'42	6'16	7'50	9'24	10'58	12'32	14'06	15'40	17'14	23,5''
3200	1'32	3'04	4'36	6'08	7'40	9'12	10'44	12'16	13'48	15'20	16'52	23''

Cooper	4' à 110%	100m
2100	800m	30''
2200	860m	28''
2300	890m	27''
2400	920m	26''
2500	940m	25,5''
2600	980m	24,5''
2700	1020m	23,5''
2800	1040m	23''
2900	1090m	22''
3000	1140m	21''
3100	1170m	20,5''
3200	1200m	20''

Cooper	15'' 130%	100m
2100	59m	25,5''
2200	62m	24''
2300	65m	23''
2400	68m	22''
2500	70m	21,5''
2600	72m	21''
2700	75m	20''
2800	79m	19''
2900	81m	18,5''
3000	83m	18''
3100	86m	17,5''
3200	88m	17''

Séance 12

8 km de fartlek, c'est-à-dire 1 km footing lent, 1 km à 105% de vam
On peut y insérer des « pauses » pompes-abdos

Cooper	100m 100%	Km 100%	100m 95%	Km 95%	100m 105%	Km 105%
2100	33''	5'30	35''	5'50	31''	5'10
2200	31	5'10	32,5	5'25	29,5	4'55
2300	30	5'00	31,5	5'15	28,5	4'45
2400	29	4'50	30,5	5'05	27,5	4'35
2500	28	4'40	29,5	4'55	26,5	4'25
2600	27	4'30	28	4'40	25,5	4'15
2700	26	4'20	27	4'30	25	4'10
2800	25	4'10	26	4'20	24	4'00
2900	24	4'00	25	4'10	23	3'50
3000	23	3'50	24	4'00	22	3'40
3100	22,5	3'45	23,5	3'55	21,5	3'35
3200	22	3'40	23	3'50	21	3'30

Séance 13				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
15'	5'	95%	Fois 2	repos
3'	2'	115%	Fois 4	footing
30"	30"	130%	Fois 10	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 95%
2100	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00						35"
2200	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50	13'00	15'10					32,5"
2300	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30	12'36	14'42					31,5"
2400	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10	12'12	14'14					30,5"
2500	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46					29,5"
2600	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56				28"
2700	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24				27"
2800	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52				26"
2900	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00			25"
3000	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36	11'12	12'48	14'24			24"
3100	1'34	3'08	4'42	6'16	7'50	9'24	10'58	12'32	14'06			23,5"
3200	1'32	3'04	4'36	6'08	7'40	9'12	10'44	12'16	13'48			23"

Cooper	3' à 115%	100m
2100	630m	28,5"
2200	665m	27"
2300	692m	26"
2400	720m	25"
2500	750m	24"
2600	765m	23,5"
2700	800m	22,5"
2800	840m	21,5"
2900	860m	21"
3000	900m	20"
3100	920m	19,5"
3200	950m	19"

Cooper	30" 130%	100m
2100	118m	25,5"
2200	125m	24"
2300	130m	23"
2400	136m	22"
2500	140m	21,5"
2600	143m	21"
2700	150m	20"
2800	158m	19"
2900	162m	18,5"
3000	166m	18"
3100	171m	17,5"
3200	176m	17"

Séance 14				
Durée effort	Durée récup	Vitesse	Nbre répet	Type récup
20'	10'	95%	Fois 1	repos
4'	2'	115%	Fois 4	footing
15''	15''	130%	Fois 15	footing

Cooper	Tour1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100m 95%
2100	2'20	4'40	7'00	9'20	11'40	14'00	16'20	18'40				35''
2200	2'10	4'20	6'30	8'40	10'50	13'00	15'10	17'20	19'30			32,5''
2300	2'06	4'12	6'18	8'24	10'30	12'36	14'42	16'48	18'54			31,5''
2400	2'02	4'04	6'06	8'08	10'10	12'12	14'14	16'16	18'18			30,5''
2500	1'58	3'56	5'54	7'52	9'50	11'48	13'46	15'44	17'42	19'40		29,5''
2600	1'52	3'44	5'36	7'28	9'20	11'12	13'04	14'56	16'48	18'40		28''
2700	1'48	3'36	5'24	7'12	9'00	10'48	12'36	14'24	16'12	18'00	19'48	27''
2800	1'44	3'28	5'12	6'56	8'40	10'24	12'08	13'52	15'34	17'18	19'02	26''
2900	1'40	3'20	5'00	6'40	8'20	10'00	11'40	13'20	15'00	16'40	18'20	25''
3000	1'36	3'12	4'48	6'24	8'00	9'36	11'12	12'48	14'24	16'00	17'36	24''
3100	1'34	3'08	4'42	6'16	7'50	9'24	10'58	12'32	14'06	15'40	17'14	23,5''
3200	1'32	3'04	4'36	6'08	7'40	9'12	10'44	12'16	13'48	15'20	16'52	23''

Cooper	4' à 115%	100m
2100	840m	28,5''
2200	890m	27''
2300	920m	26''
2400	960m	25''
2500	1000m	24''
2600	1020m	23,5''
2700	1060m	22,5''
2800	1120m	21,5''
2900	1140m	21''
3000	1200m	20''
3100	1230m	19,5''
3200	1260m	19''

Cooper	15'' 130%	100m
2100	59m	25,5''
2200	62m	24''
2300	65m	23''
2400	68m	22''
2500	70m	21,5''
2600	72m	21''
2700	75m	20''
2800	79m	19''
2900	81m	18,5''
3000	83m	18''
3100	86m	17,5''
3200	88m	17''

Séance 15

10 km de fartlek, c'est-à-dire 1 km footing lent, 1 km à 105% de vam
On peut y insérer des « pauses » pompes-abdos

Cooper	100m 100%	Km 100%	100m 95%	Km 95%	100m 105%	Km 105%
2100	33''	5'30	35''	5'50	31''	5'10
2200	31	5'10	32,5	5'25	29,5	4'55
2300	30	5'00	31,5	5'15	28,5	4'45
2400	29	4'50	30,5	5'05	27,5	4'35
2500	28	4'40	29,5	4'55	26,5	4'25
2600	27	4'30	28	4'40	25,5	4'15
2700	26	4'20	27	4'30	25	4'10
2800	25	4'10	26	4'20	24	4'00
2900	24	4'00	25	4'10	23	3'50
3000	23	3'50	24	4'00	22	3'40
3100	22,5	3'45	23,5	3'55	21,5	3'35
3200	22	3'40	23	3'50	21	3'30