

% VMA ET TYPES DE SÉANCES

% VMA	FILIÈRE TRAVAILLÉE	SÉANCES TYPES	RÉCUP
110%-115%	Puissance « lactique »	3x(300-200-200) 3x(400-200-200) 4x400...	Dans la série : temps d'effort X 2 Entre séries : Temps total effort série X 4
105%	VMA	12x200 10x300	Temps d'effort X 1,5
100%	VMA	10 à 15x400 8 à 10x500 6 à 8x600	Temps d'effort X 1,5/2
95%	VMA	4 à 8x800	Temps d'effort X 1
90%	VS spé 10km	6 à 15x800 4 à 10x1000 4 à 8x1200 4 à 8x1500 2 à 5x2000 2 à 3x3000	Temps d'effort X 1 à 0,75
85%	Seuil	3 à 5x2000 3 à 5x3000 2 à 4x4000 2 à 3x5000	1min par km d'effort
80%	Allure marathon	Travail en continu de 30min à 1h30	Pas de fractionné donc pas de récup