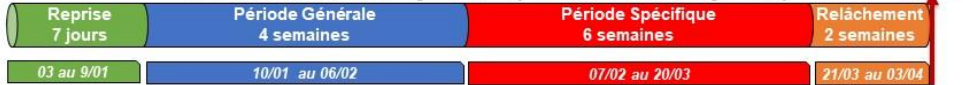


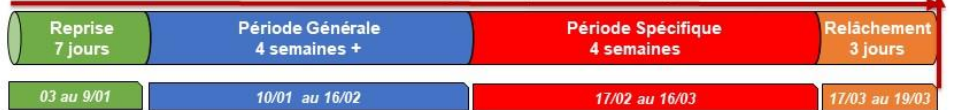
**Marathons de Cheverny et Paris (+Trail de Cheverny 63km)**



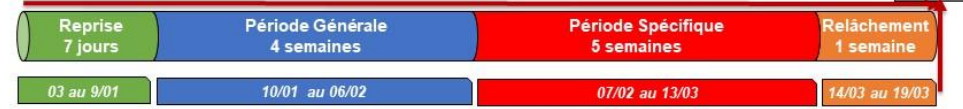
**Semi Marathon de Cheverny (+ Trail de Cheverny 31 km)**



**10km d'Aubergenville puis Cheverny**



**Ecotrail 30km**



**Semi de Rambouillet**



**Présentation**

Les séances AA se feront avec comme fil conducteur la sortie club du mois d'avril. Toutefois en fonction des objectifs de certains groupes, la programmation est diversifiée. 6 plans sont actuellement en ligne.



Séance du mercredi 23 février 2022				Marathon	Semi	10km	Trail
S	Objectifs	Séances	Durée				
✓S2	Al. Mixtes	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x2000m</b> al.semi r=2' footing + <b>1000m</b> al.10km r=1'30" footing + <b>*500m</b> al.5km (*marathon 3h30 et -) + ra 8'	1h10'	X			
✓S2	Vma Pyramide	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(200x300x400x500x400x300x200m)</b> 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'1"15"/1'50" R=3' + Ra 6'	1h05'		X	X	
✓S2	Séance Côtes	Voir Programme en ligne sur le site					X