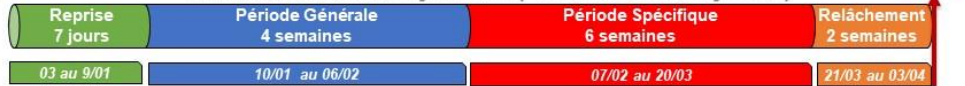
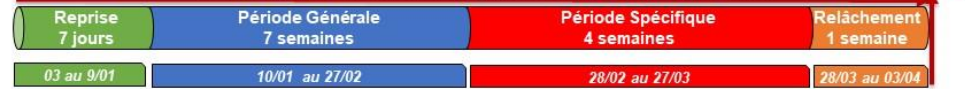


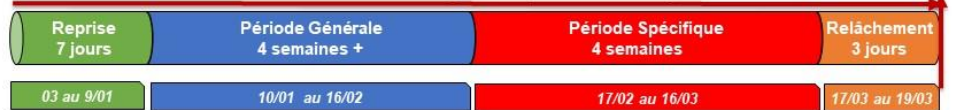
Marathon de Cheverny et Paris (+Trail de Cheverny 63km)



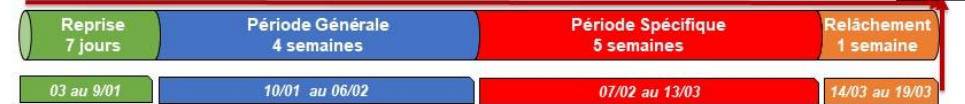
Semi Marathon de Cheverny (+ Trail de Cheverny 31 km)



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.



MARATHON DE CHEVERNY				Schneider Electric MARATHON DE PARIS				Séance du 9 et 10 février 2022				ecotrail Paris Seine France				SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET				Marathon Trail L.	Semi	Ecotrail Trail C.	10km
S	Objectifs	Séances	Durée																				
✓S2	Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) 4* à 5x300m 95%vma r=100m trot R=1'30" trot 1500m 80% vma R=2'30" marche+trot 4* à 5x200m 100%vma r=100 trot R=1'30" trot + 1000m 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h)	1h05'														X	X	X				
✓S2	Al. 10km	Ech 25' (footing+gammes) 6* à 8x800m al.10km vma R=1'30" trot + Ra 6' * vma<15km/h 6x * vma >15<17km/h 7x * vma >17km/h 8x	1h10'													X							

