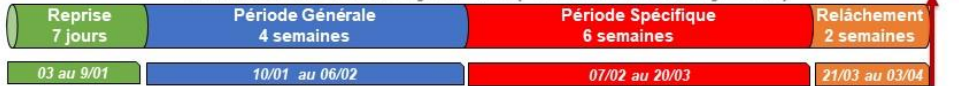
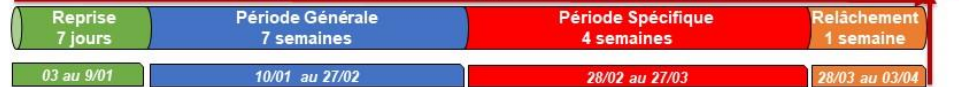


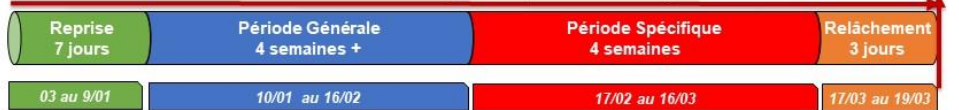
Marathons de Cheverny et Paris (+Trail de Cheverny 63km)



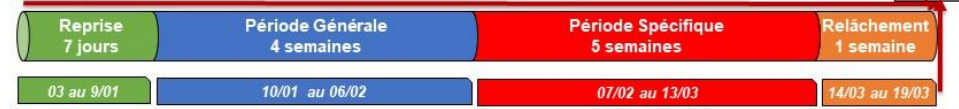
Semi Marathon de Cheverny (+ Trail de Cheverny 31 km)



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 16 et 17 février 2022				Marathon Trail L.	Semi	Ecotrail Trail C.	10km
S	Objectifs	Séances	Durée				
✓S2	Vma Extensive	Ech 25' (footing+gammes) 2 x (6x400m) 95% vma r=1' trot R=2'30" marche+trot + Ra 7'	1h05'	X			
✓S2	Al.10km	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 5* à 7x1000m al.10km r=1'40" *vma<15km/h 5x - *vma 15 à 17km/h 6x *vma>17km/h 7x + footing 6'	1h09'		X	X (6x al.Semi)	
✓S2	Al. Spé	Ech 25' (footing+gammes) 4x1500m al. 10km objectif r=1'45" footing + ra 8'	1h05'				X