

Semaine du 4 avril au 10 avril 2022 (post Cheverny)				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	
Objectifs	Footing/ récup Compét	Vite Relâché	Footing	
Infos 2 séances	Footing Souple	Ech 25' (footing+gammes) 2 * x (6 à 8x150m) en Vite/Relâché/Vite par 50m r= marche/trot traversée pelouse R=3' marche+trot + ra 6'	Footing 40' 65% vma	
Volume séance	00:30:00	00:55:00	00:40:00	
Volume semaine	02:05:00			
Semaine du 11 avril au 17 avril 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Mixte Pyramide	Footing	Fartlek
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(200x300x500x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (500) r= unique 100m R=2' + Ra 7'	Footing Souple 45'	Footing 25' + <b>Fartlek 9/7/5/3/1'</b> en 75%-80%-85%-90%-95% vma r=2' trot + Ra 7'
Volume séance	00:52:00	01:05:00	00:45:00	01:05:00
Volume semaine	03:47:00			
Semaine du 18 avril au 24 avril 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma/Renfort	Footing	Fartlek ou <b>Trail Rambouillet</b>
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 5x400m 95%vma r=100m trot + chaise 20" R=3' marche+trot 5X300m 100% vma r=100m trot + 10 squats + Ra 6	Footing Souple 50'	Footing 30' + 12' 80% vma r=4' footing + 6' 85% vma r=2' footing + 3' 90% vma + footing 8
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:05:00
Volume semaine	03:40:00			
Semaine du 25 avril au 1 <sup>er</sup> mai 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/ récup Compét	Al. Mixte	Côtes+	SL
Infos 3 séances	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4* à 5x300m 100%vma r=100m trot R=1'30" trot 1500m 85% vma R=2' marche+trot 4* à 5x200m 100%vma r=100m trot R=1'30' trot + 1000m 85% vma + Ra 6' (*vma<14,5km/h)	Footing 30' + <b>Côtes 8x30"</b> intensité élevée r=descente souple + footing 5' + <b>acc 3'</b> à 85% vma sur du plat + footing 12' (pente 6%-10%)	Footing 65%- 70% vma
Volume séance	00:55:00	00:48:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	03:58:00			

Semaine du 2 mai au 8 mai 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Al. Spé	Footing	Al. Mixtes
Infos 3 séances	Footing 40' + CT 3 16'	Ech 25' (footing+gammes) 4 à 5 x 1200m al. 10km objectif R=1'40" trot + ra 6'	Footing Souple 45'	Footing 30' 5' al. 10km r=2' footing 2 x 2'30" al. 5 km R=1'15" footing 5 x 1' 100% vma r=1' footing + ra 9'
Volume séance	00:56:00	01:10:00	00:45:00	01:00:00
Volume semaine	03:51:00			
Semaine du 9 mai au 15 mai 2022 - RELACHEMENT OBJECTIF 1				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Séance Mixte	Mise en jambes veille de course	COMPET
Infos 3 séances	Footing tranquille 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x300m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footing 7'	Footing 30' souple + ac. progressives 4x25"/50"	Ech 15'-20' + 10km de Houilles
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:35:00	01:05:00
Volume semaine	03:05:00			
Semaine du 16 mai au 22mai 2022 RELACHEMENT OBJECTIF 2				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing Récup	Séance Mixte	Mise en jambes veille de course	COMPET
Infos 3 séances	Footing tranquille 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 2x500m al.10km r=1'15" + footing 8'	Footing 30' 65% vma + ac. progressives 5x20"/40"	Ech 15'-20' + 10km ou Trail court (vers 10-12km)
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:35:00	01:05:00
Volume semaine	03:05:00			