

## PREPA SPECIFIQUE – S5 du 6 février au 12 février 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Allures Mixtes</b>	<b>Footing</b>	<b>Chgt d'allures</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 (15') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(400m-800m-1200m)</b> 95-90-85% Vma R trot = 1'(100m)-1'30"(200m)- 2'(300m) + Ra 6'	Footing 1h05' 60-70% vma	Footing 20' 65% vma <b>acc.3x(7' 75% vma + 8' 80% vma + 3' 70% vma)</b> + ra 6'	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:15:00	01:05:00	01:20:00	01:45:00
Volume semaine	06:20:00				

## PREPA SPECIFIQUE – S6 du 13 février au 19 février 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Soutien Vma</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes/RM</b>	<b>SL Spé+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 (12') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(5x400m)</b> 90% vma r=100m trot (1') R=2' marche+trot + Ra 6'	Footing 1h15' 65% vma	Footing 20' <b>+ 10 fois.</b> (Chaise 35" + Côte 25" engagée) r=descente souple + footing 10' (pente 6%-10%)	Footing 40' (65-70%vma) <b>+ 3x20'</b> al. Marathon -10"/km R=3' (70% vma) + <b>5'</b> al.semi + footing 8' (60-65%vma)
Volume séance	00:52:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00	02:00:00
Volume semaine	06:07:00				

## PREPA SPECIFIQUE – S7 du 20 février au 26 février 2023 VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>Objectifs</b>	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Al. 10km+</b>	<b>Footing</b>	<b>Spé +</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 4 (18') Séance AA lundi soir	Footing 23' <b>5x6'</b> 83-85% r=2' footing (55-60%vma) <b>+ 2' 90% vma</b> + ra 5'	Footing Souple 60-65% vma	Footing 20' (65%) <b>+ 1h00'</b> en progression continue <b>12'</b> al. Semi-Marathon <b>40'</b> al. Marathon <b>8'</b> al. Semi-Marathon + footing 10' (65% vma)	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:58:00	01:10:00	00:50:00	01:30:00	02:15:00
Volume semaine	06:43:00				

## PREPA SPECIFIQUE - S8 du 27 février au 5 mars 2023 Relâchement VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
<b>Objectifs</b>	<b>Footing</b>	<b>Rappel Vma</b>	<b>Footing</b>	<b>SL Chgt d'allures</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' Séance AA lundi soir	Footing 25' <b>5x40"/40" + 5x30"/30" + 5x20"/20"</b> 95% à 100% vma + ra 10'	Footing 45' 60-70% vma	Footing 40' 65-70% vma + en continue <b>12'</b> 75%vma + <b>8'</b> 80% vma + <b>4'</b> 85% vma + footing 10' 60-65% vma
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:45:00	01:14:00
Volume semaine	03:29:00			