

Semaine du 20 février 2023 - Séances Club

Séance Unique - sur route 19h15

Séance 2
Al. 10km+
Footing 23' 5x6' 83-85% r=2' footing (55-60%vma) + 2' 90% vma + ra 5'
01:10:00

Marathon de Paris

Séance 4
Spé +
Footing 20'(65%) + 1h00' en progression continue + 12' al. Semi-Marathon + 40' al. Marathon + 8' al. Semi-Marathon + footing 10' (65% vma)
01:30:00

Semi de Rambouillet

Séance 4
Al. Spé
Footing 25' 65% vma + 20'/10'/20' al. de l'Objectif r=3'/2' footing 60-65% vma + footing 10' 60% vma
01:30:00

12km de Carrières

Séance 4
Al. Spé
Footing 25' 65% vma + 15' 80% vma + 10' 84% vma + 5' 88% vma r=3' footing 60% vma + Retour au calme 9'
01:10:00

Toutes les séances sont disponibles sur le site avec des planifications pour les courses club à venir et le marathon de Paris

