

PREPA SPECIFIQUE – S9 du 6 mars au 12 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km	Footing	Footing/Ld	COMPET TEST
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+(bonus) 15'	Ech 25' (footing+gammes) 7x800m 85% vma r=1'30" (200m trot) + ra 9'	Footing 1h15' 60-65% vma	Footing 20' + acc. Progr. 8x20"/40" + ra 7'	Semi marathon 14km al. Marathon + 7km vers al. Semi (se rapprocher d'un volume global de 2h avec l'ech)
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:15:00	00:40:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 13 mars au 19 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Rappel Vma	Footing Tempo	Footing	SL Al. Marathon+
Infos 4 séances = jaune	Footing souple	Ech 25' (footing+gammes) 6x300m 90%vma r=100m trot R=2' marche+trot + 6x200m 95% vma r=100m trot + 6x100m 100% vma r=100m trot + ra 5'	Footing 35' + 15' 75-80% vma + footing 10	Footing 65-70% vma	Footing 23' + 3x (18' all. Marathon + 5' all. Semi + 2' 65% vma) + footing 7'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	00:45:00	01:45:00
Volume semaine	05:15:00				

RELACHEMENT – S11 du 20 mars au 26 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Soutien Vma	Footing	SL Al. Marathon
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + 6x500m 90% vma r=1'20" (200m trot) R=200m trot + ra 6'	Footing 40' 60-65% vma	Footing 35' 65% vma + 15' all. Marathon + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:47:00	00:50:00	00:40:00	01:00:00
Volume semaine	03:17:00			

RELACHEMENT - S12 du 27 mars au 2 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (samedi)	Séance 4
Objectifs	Footing	Chgt d'allures "light"	Footing Mise en jambes	Compet
Infos 4 séances = jaune	Footing 30'	Footing 20' + acc. 5x1'/1' (80-85% environ - sol souple) + ra 5'	Footing souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible le samedi repos (vendredi repos)</u>	JOUR J (respecter dès le départ de la course le rythme prévu)
Volume séance	00:30:00	00:35:00	00:25:00	
Volume semaine	01:30:00			