

Semaine du 8 mars 2023 - Séances Club

Marathon de Paris	Semi de Rambouillet	12km de Carrières
Séance 2	Séance 2	Séance 2
Al. 10km	Rappel Al. Spé	Allures Mixtes
Ech 25' (footing+gammes) 7x800m 85% vma r=1'30" (200m trot) + ra 9'	Ech 25' (footing+gammes) + 4x500m al. Semi r=1'15" + ra 5"	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footing 7'
01:05:00	00:40:00	00:45:00
Séance 4	Séance 4	Séance 4
Footing/Ld	Footing/Ld	Footing/Ld
Footing 25' + acc. Progr. 8x20"/40" + ra 7'	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"
00:40:00	00:35:00	00:35:00

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

