

**Semaine du 13 mars 2023 - Séances Club**

<b>Marathon de Paris</b>	<b>Séance Unique - Piste</b>	<b>19h15</b>	<b>10km de Houilles</b>
	<b>Séance 2</b>		<b>Séance 2 (hors compét dimanche dernier)</b>
	<b>Post Compét - Rappel Vma</b>		<b>Vma</b>
	Ech 25' (footing+gammes) <b>6x300m</b> 90%vma r=100m trot R=2' marche+trot + <b>6x200m</b> 95% vma r=100m trot + <b>6x100m</b> 100% vma r=100m trot + ra 5'		Ech 25' (footing+gammes) <b>8 à 11x400m</b> 95%-100 % vma r=1' (100m trot) + ra 10'
	01:00:00		01:00:00
<b>Séance 5</b>			<b>Séance 4</b>
<b>Al. Spé Marathon+</b>			<b>Spé 10km</b>
Footing 23' + <b>3x(18'</b> all. Marathon + <b>5'</b> all. Semi + <b>2'</b> 65% vma) + footing 7'			Footing 23' <b>3 à 4x(1000m</b> al. 10km r=1'30" + <b>500m</b> 95% vma) R=4' + Footing 10'
01:45:00			01:05:00

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

