

Semaine du 20 mars 2023 - Séances Club

Marathon de Paris (Relâchement)	10km d'Houilles	Autres
Séance 2	Séance 2	Séance 2
Soutien Vma	Allures Mixtes	Vma
Ech 25' (footing+gammes) + 6x500m 90% vma r=1'20" (200m trot) R=200m trot	Ech 25' (footing+gammes) + 6x200m 100% vma r=100m trot R=3' marche+ trot + 1200m al.10km + footing 6'	Ech 25' (footing+gammes) + 5* à 7x (200m 100% vma + 400m 95% vma) r=100m trot R=1'30" marche/trot + footing 8' (*5xvma<14km/h - *6xvma<16km/h)
00:50:00	00:45:00	01:00:00
Séance 4	Séance 3-4 (veille de course)	Séance 3-4
Rappel Al. Marathon	Footing/Ld	Fartlek
Footing 35' 65% vma + 15' all. Marathon + footing 10' 60% vma	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	Footing 25' + acc.. 1/3'/5'/7'/5'/3'/1' r=50% tps d'effort al. 100-90-85-80-85-90-100% vma + ra 8"
01:00:00	00:35:00	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

