

Programme 10km Houilles, Aubergenville, Achères, l'Hautil

Carrières/Houilles PREPA PREPA SPECIFIQUE – S6 du 13 février au 19 février 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Footing	Al. Spé	SL
Infos	Footing 40' + Circuit Training 1 (12') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 2x(600-400-200-400-600m) 90%-95-100-95-90% vma r=200m(1'30")100m(1')100m(tps EF.)100m(1') trot R=3' marche+trot + Ra 7'	Footing 45' 65% Vma	Footing 25' 65% vma + 3x10' 82-85% vma r=3' footing 60% vma + Retour au calme 9'	Footing Long
Volume séance	00:55:00	01:10:00	00:45:00	01:10:00	01:20:00
Volume semaine	04:00:00				

PREPA SPECIFIQUE – S7 du 20 février au 26 février 2023 - VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km+	Footing	Al. Spé	SL
Infos	Footing 40' + Circuit Training 4 (18') Séance AA lundi soir	Footing 23' 5x6' 83-85% r=2' footing (55-60%vma) + 2' 90% vma + ra 5'	Footing 50' 65% Vma	Footing 22' 65% vma + 15' 80% vma + 10' 85% vma + 5' 90% vma + 1' 100% vma r=3'/2'/2' footing + Retour au calme 9'	Footing Long
Volume séance	00:58:00	01:10:00	00:50:00	01:10:00	01:30:00
Volume semaine	04:08:00				

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 27 février au 5 mars 2023 - VACANCES SCOLAIRES (piste fermée le soir)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Rappel Vma	SL Tempo	Spé 10km	Footing
Infos	Footing 40' + Circuit Training 3 (16') Séance AA lundi soir	Footing 25' 5x40"/40" + 5x30"/30" + 5x20"/20" 95% à 100% vma + ra 10'	Footing 40' + 20' 75-80% vma + Footing 10'	Footing 25' 3000m al. 10km r=3' +(3x1000m) al. 10km r=1' - R=2' +2000m al. 10km r=2' +500m 95% vma + Footing 10'	Footing 50'
Volume séance	00:56:00	00:50:00	01:10:00	01:15:00	00:50:00
Volume semaine	04:11:00				

S9 du 6 mars au 12 mars 2023 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Allures Mixtes	Footing	Mise en jambes veille de course	COMPETITION
Infos	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footing 7'	Footing 40' 65% Vma	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	12km de Carrières
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	02:40:00				

Programme 10km Houilles, Aubergenville, Achères, l'Hautil

PREPA SPECIFIQUE - S10 du 13 mars au 19 mars 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Footing	Vma Intensive	Footing	SL Tempo
Infos	Footing souple 40'	Footing 45' + 5 LD 20"/40"	Ech 25' (footing+gammes) + 10x400m 95-100% vma r=1' (100m trot)	Footing 55'	Footing 25' + 4x(1000m al. 10km r=1"30" - 500m 95% vma) R=4' + footing 6'
Volume séance	00:56:00	00:50:00	00:50:00	00:55:00	01:08:00
Volume semaine	03:31:00				

S11 du 20 mars au 26 mars 2023 – Objectif 1

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Allures Mixtes	Footing	Mise en jambes veille de course	COMPETITION
Infos	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x300m 100% vma r=1' R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footing 7'	Footing 40' 65% Vma	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	10 km de Houilles
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	02:40:00				

S12 du 27 mars au 2 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Vma Mixtes - Post Houilles	Footing	SL	Chgt de rythme
Infos	Footing 40'	Ech 25' 2x(200x300x400x500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'1"15"/1'50" R=3' + Ra 6'	Footing 50' 65% Vma	Footing long	footing 30' + 15' 80% vma + 10' 85% + 1km al.10km + 10' footing
Volume séance	00:40:00	01:04:00	00:40:00	01:20:00	01:08:00
Volume semaine	03:44:00				

S13 du 3 avril au 9 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Vma Intensive	SL	Fartlek	Footing
Infos	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 8x300m 100% vma r=100m trot R=3' marche/trot 8x200m 100% vma r=30" (50m trot) + Ra 10'	Footing Long	Footing 28' + 4'/6'/2'/4'/6'/2' r=2' al. 88%-85-90% vma + footing10'	Footing 50' 65% Vma
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:15:00	01:10:00	01:15:00
Volume semaine	04:10:00				

Programme 10km Houilles, Aubergenville, Achères, l'Hautil

S14 du 10 avril au 16 avril 2023 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Allures Mixtes	Footing	Mise en jambes veille de course	COMPETITION
Infos	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x400m 95% vma r=1' R=3' marche+ trot + 1000m 85% vma + footing 8'	Footing 50' 65% Vma	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	Poissy - Guerville
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:50:00	00:35:00	
Volume semaine	02:55:00				

S15 du 17 avril au 23 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Footing/Tempo	Vma Mixtes	SL	Spé 10km+
Infos	Footing 40'	Footing 25' + acc. 12' + 8' + 4' 80% vma r=2' footing + footing 7'	Ech 25' (footing+gammes) 4x(600-400-300m) 90-95-100% vma r=200m (1'15") et 100m (45") R=2' trot + Ra 8'	Footing long endurance fondamentale	Ech. Footing 20' + acc. Prog. 5x20"/40" + 3000m/2000m/1000m al. 10km r=2' + 500m al. 5km + ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:05:00	01:15:00	01:05:00
Volume semaine	04:00:00				

S16 du 24 avril au 30 avril 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	TEST VMA	Vma Extensive	SL	Spé 10km+
Infos	Footing 40'	Footing 15' + Test 30' + ra 10'	Ech 25' (footing+gammes) + 8x600m 95% vma r=1'15" (200m trot) + ra 10'	Footing long	Ech. Footing 20' + acc. Prog. 5x20"/40" 3000m al. 10km r=3' + 1000m al. 10km r=2' + 3000m al. 10km r=3' + 500m 93-95% + Footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:55:00	01:00:00	01:10:00	01:10:00
Volume semaine	03:45:00				

S17 du 1er mai au 7 mai 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Vma Ascensionnelle	SL Tempo	Footing	Al. Spé
Infos	Footing 40'	Footing 30' + Vma côte 2x(6x30") r=d (45") - R=3' trot + footing 10'	Footing 40' + 20' 80% Vma + footing 10'	Footing Endurance Fondamentale	Ech. Footing 20' + acc. Prog. 5x20"/40" + 6x1000m al. 10km r=1'45" + ra 9'
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:10:00	00:50:00	01:05:00
Volume semaine	04:45:00				

Programme 10km Houilles, Aubergenville, Achères, l'Hautil

S18 du 8mai au 14 mai 2023 – Relâchement – Objectif 2

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Vma Intensive	Footing/Rappel Al. Sp2	Mise en jambes veille de course	<i>COMPETITION</i>
Infos	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 6x300m 100% vma r=1' + ra 10'	Footing 30' + 1000m rappel al. Cible + footing 8'	Footing 30' + ac. progressives 5x20''/40''	10 km d' Aubergenville
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:42:00	00:35:00	01:00:00
Volume semaine	03:42:00				

S19 du 15 mai au 21 mai 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (jeudi)	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing récup	Vitesse/Vma	SL RECO TRAIL / Tempo	Footing	Spé Trail
Infos	Footing 40'	Ech : Footing+gammes 25' 8x150m en Vite/Relâché/Vite R=50m marche lente R=3' marche/trot 8x200m 100 % vma r=100m trot + ra 9'	Footing 40' + 2x15' 75-80% Vma r=5' footing + footing 15'	Footing Endurance Fondamentale	Footing 30' + acc*. 10'/2x5'/5x1' (*All. Théorique 80/85/90-95% vma) r=3'/2'/1' + footing 10' Idéal Parcours dans l'hautil
Volume séance	00:40:00	00:55:00	01:35:00	00:50:00	01:16:00
Volume semaine	05:16:00				

S20 du 22 mai au 28 mai 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Côtes/Descentes -vma	Footing	Trail/Tempo	SL
Infos	Footing 40' + RM	Footing 20' + côtes 2'/3'/4'/5'/6' Intensité al.trail r= retour intensité engagée + 4x30''/30'' vite sur du plat + ra 10'	Footing 50'	Footing 22' + 4x circuit Trail 3 (1,55km) r=2' trot effort tempo=8'-9' + ra 10'	Footing Endurance Fondamentale (1h30' à 1h45')
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:12:00	01:40:00
Volume semaine	05:27:00				

Programme 10km Houilles, Aubergenville, Achères, l'Hautil

S21 du 29 mai au 4 juin 2023 (SANS ACHERES)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	<i>Côtes-escaliers/RM</i>	Footing	Tempo+ plat	SL
Infos	Footing 40' + RM	Echauffement 25' + Escaliers-côtes 2 x (6x35" intensité élevée r=d + chaise 35") R=2' marche/trot + footing 7' Sente des Boves	Footing 50'	Footing 25' + acc.vite 5x20"/40" + 3x8' 85 % vma R=2' trot + footing 8'	Footing 65-70% vma Parcours vallonné
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:50:00	01:06:00	01:15:00
Volume semaine	04:41:00				

S21 du 29 mai au 4 juin 2023 (Option 10km d'ACHERES)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	<i>Côtes-escaliers/RM</i>	Footing	Mise en jambes veille de course	<i>COMPETITION</i>
Infos	Footing 40' + RM	Echauffement 25' + Escaliers-côtes 2 x (6x35" intensité élevée r=d + chaise 35") R=2' marche/trot + footing 7' Sente des Boves	Footing 1h15'	Footing 30' + ac. progressives 5x20"/40"	10km d'ACHERES
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:15:00	00:35:00	
Volume semaine	03:20:00				

S22 du 5 juin au 11 juin 2023 – Relâchement – Objectif 3

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	<i>Soutien Vma</i>	Footing	Mise en jambes veille de course	<i>COMPETITION</i>
Infos	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 5x300m 90% - 95 %vma (ou 1/1' en nature) r=100m trot + ra 7'	Footing 40'	Footing 35' Avec 1km al. trail	Trail de l'Hautil
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	02:40:00				