

## S8 du 23 octobre au 29 octobre 2023 Relâchement (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footing</b>	<b>Rappel Vma</b>	<b>Footing</b>	<b>SL Tempo</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40' Séance AA lundi soir	Footing 25' <b>6x200m</b> 95% vma r=100m trot R=2' <b>8x100m</b> 100% vma r=100 trot + ra 10'	Footing 45' 60-70% vma	Footing Long avec <b>10'</b> à 75-80% vma à placer au choix dans la sortie
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:25:00			

## S9 du 6 novembre au 12 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	<b>Footing/Circuit Training</b>	<b>Al. 10km</b>	<b>Footing</b>	<b>Footing</b>	<b>SL Al. Marathon+</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing souple + Circuit Training 2 (1 tour 7')	Footing 20' + acc. Progressive <b>3x20"/40"</b> <b>8x3'</b> 85% vma r=1'30" + ra 8'	Footing 45' (60%-70%vma)	Footing 1h10' (60%-70%vma)	Footing 25' + <b>1h15'</b> en continu avec + <b>3x(18'</b> all. Marathon + <b>5'</b> all. Semi + <b>2'</b> 65% vma) + Ra 5'
Volume séance	00:47:00	01:05:00	00:45:00	01:10:00	01:45:00
Volume semaine	05:32:00				

## RELACHEMENT – S10 du 6 novembre au 12 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footing</b>	<b>Rappel Vma</b>	<b>Footing</b>	<b>SL Al. Marathon</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>8x300m</b> (90%-95%vma) r=100m trot ra 6'	Footing 40' (60-65% vma)	Footing 40' (65% vma) + <b>15' all. Marathon</b> + footing 10' (60% vma)
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	01:05:00
Volume semaine	03:10:00			

## RELACHEMENT – S11 du 13 novembre au 19 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (samedi)	Séance 4
Objectifs	<b>Footing</b>	<b>Chgt d'allures "light"</b>	<b>Footing Mise en jambes ou Repos</b>	<b>Marathon de Deauville</b>
<b>Infos</b> 4 séances = jaune	Footing 30'	Footing 20' + acc. <b>5'</b> (75-80% environ - sol souple) + ra 7'	Footing souple 20-25' De préférence le matin veille de la course, <u>si pas possible le samedi repos (vendredi repos)</u>	<b>JOUR J</b> <b>(respecter dès le départ de la course le rythme prévu)</b>
Volume séance	00:30:00	00:32:00	00:25:00	
Volume semaine	01:27:00			