

S9 du 30 octobre au 5 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km	Footing	Côtes	SL Al. Marathon+
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1+ (bonus) 15'	Footing 20' + acc. Progressive 3x20"/40" 8x3' 85% vma r=1'30" + ra 8'	Footing 1h15' (60%-70%vma)	Footing 20' + acc. Progressive 3x20"/40" + côtes 8 x 15" engagée r=descente souple (45") + footing 9' (pente 6%-10%)	Footing 30' (60 à 65% vma) 1h al. Marathon + 20' al. Semi + footing 10' (60- 65% vma)
Volume séance	00:55:00	01:05:00	01:15:00	00:40:00	02:00:00
Volume semaine	05:55:00				

S10 du 6 novembre au 12 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 5km	Footing	Footing	SL Al. Marathon+
Infos 4 séances = jaune	Footing souple + Circuit Training 2 (1 tour 7')	Ech 25' (footing+gammes) + 9x500m 90% vma r=1'15" trot + ra 7'	Footing 45' (60%-70%vma)	Footing 1h10' (60%-70%vma)	Footing 20' + 1h15' en continu avec + 3x(18' all. Marathon + 5' all. Semi + 2' 65% vma) + Ra 5'
Volume séance	00:47:00	01:00:00	00:45:00	01:10:00	01:40:00
Volume semaine	05:22:00				

RELACHEMENT – S11 du 13 novembre au 19 novembre 2023

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

RELACHEMENT - S12 du du 20 novembre au 26 novembre 2023

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