



Séances Prévisionnelles :
Post 20 Bornes – Semaine du
27/11/2023

Séance 1

Footing

Footing 30' Souple
récup 20 Bornes

00:30:00

Séance 2 (mercredi ou jeudi)

Post 20km – Vma ou Ligne Droite

Ech : Footing+gammes 25'

10 km : **6*x300m** 95 %vma
r=100m trot R=2'30"

(*un seul bloc si conflans)

+ **6x200m** 100%vma
r=100m + Ra

01:00:00

Semi : **6 à 10 x 20"/40"** suivant la
fatigue

acc. Au train sur sol souple + Ra

00:45:00

Séances pour :

Général

Les Berges de Conflans

Chocotrail

*Si 3 entraînements
je retire la S3.*

*Les séances sont ajustables
le jour des regroupements
en fonction de votre fatigue
et des courses préparées.*

*Séances en fonction des
créneaux AA*



Séance 3

Footing

Footing 1h (65-70%vma)

01:00:00

Mise en jbes veille de course

Footing 30' avec en fin de footing
5x20"/40" acc. Progressives

00:30:00

Séance 4

Spé Trail

Footing 25'

+ **acc. * 10' / *3' + 2x5' / *2' + 5x1' / *1'**
(* All. Comprise de 75%-80%-90%
vma)

r = footing + Ra 10' - l'Hautil*

01:10:00

Compét Berges de Conflans

Ech + **Courses 5km ou 15km**