



Séances Prévisionnelles Semaine du 04/12/2023

Séance 1

Footing

Footing 40'

00:40:00

Séance 2 (mercredi ou jeudi)

Mixte

Ech : Footing+gammes 25'

+ 6' 80% vma r=3' footing

+ 6x30"/30" 95 % vma

+ Ra

00:50:00

5x (200m 100% vma - r=100m trot +

400m 95%vma r=200m trot)

+ Ra

00:55:00

Séances pour :

Général

Chocotrail

10km

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/Mise en jbe veille de course

Footing 25' + 5x20"/40" au train

00:30:00

Footing

Footing 50' (65-70%vma)

00:50:00

Séance 4

Spé 10km

Footing 25'

3x (4' al.10km - r=1'30" trot

+ 2' 95% vma) R=3' footing

+ Ra 7'

01:00:00

Compét Chocotrail

Ech + Courses

