

Séances Prévisionnelles

Semaine du 11/12/2023



Séance 1
Footing
Footing Souple récup 30'-40'
00:35:00

Séance 2 (mercredi ou jeudi)
LD vma /al. Mixtes
Ech : Footing+gammes 25'
Acc. 2x(6 x 20"/20") 90-95% vma r=1'30" (suivant la fatigue) + ra
00:40:00

4x(100m 110% vma + 100m 90% vma) r=100m +800m 85% vma R=3' 4x(100m 90% vma + 100m 110% vma) r=100m + 800m 85% vma + Ra
01:00:00

Séances pour :
Général
Post Chocotrail (suivant fatigue)
Cross-10km
<i>Si 3 entraînements je retire la S3. Les séances sont ajustables le jour des regroupements en fonction de votre fatigue et des courses préparées.</i>
<i>Séances en fonction des créneaux AA</i>

Séance 3
Footing
Footing 50'
00:50:00

Séance 4
Chgt de Rythme (cross-10km)
Footing 26' 4x(1'30" 95%vma r=30" trot + 3' 90%vma) R=3' footing + Ra 10'
01:05:00

