

# Entraînements – Semaine du 25 Décembre 2023

## Préambule



- ✓ Proposition de Séances à la carte.
- ✓ Si je cours 2 à 3 fois par semaine, je fais 1 seule séance d'intensité, le reste en footing.
- ✓ En cette période de l'année, je ne me focalise pas sur un mon chrono, j'essaie de courir au ressenti et à la sensation.
- ✓ J'essaie de conserver un minimum de Rm (gainage, squat, fente....)
- ✓ Si je n'ai pas fait de coupure depuis l'été, j'en profite pour relâcher quelques jours (3-6)

## Propositions de séances

Séance 1
Footing/RM
Footing 40' + RM
00:40:00

Séance 2
<b>Tempo</b>
Footing 30' + 15' (78-80%) vma + footing 10'
00:55:00

Séance 3
<b>Vma Mixte</b>
Footing 26'
8x15"/15" 100% vma + 2' 90% vma R=2' footing
6x20"/20" 100% vma + 2' 90% vma R=2' footing
4x30"/30" 100% vma + 2' 90% vma + ra 10'
00:50:00

Séance 4
<b>SL</b>
Footing Long 1h00' à 1h15' Endurance Fondamentale
01:10:00

Footing /Rm : squat, fente, gainage...

Endurance Fondamentale: 60% à 70% Vma

Séance Vma (intensive à soutien)

Tempo : al. vers 80% vma

**AS**  
L'AVANT SEINE

laforêt

AllSportVision

**ERUN**  
FOOTING - ATHLE - TRIAL  
MARATHON - TRIATHLON

Andréy  
**AA**  
Athlétisme