

**Semi de Chinon (3 séances onglet vert) PREPA GENERALE – S5 du 12 février au 18 février 2024**

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Mixte	Footing	SL Chgt d'allures
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>*5x500m</b> 95%vma r=1'15" trot R=2'45" <b>5x300m</b> 100% vma r=100m trot R=2' <b>5x200m</b> 105%vma r=100 trot (4*vma<14km/h) + Ra	Footing 55' (65%-70% Vma)	Footing 30' (65%-70% vma ) + acc. Progressive <b>5x20''/40''</b> + <b>acc. 4x8'</b> (83-85% vma) r=2'30" footing (60% vma) + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:55:00	01:25:00
Volume semaine	04:05:00			

**PREPA GENERALE – S6 du 19 février au 25 février 2024**

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Al.10km	Vma Ascen./Côtes	SL Tempo
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>5* à 6x1000m</b> al.10km R=1'40" footing (*vma<14km/h 5x) + Ra	Footing 24' + acc. Progressive <b>3x20''/40''</b> + <b>(6x15'')</b> r=2' + <b>(6x25'')</b> engagée ( <i>mais pas à fond</i> ) r= trot descente + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 1h (65%-70% vma) + <b>acc. 20'</b> (75-80% vma ) + ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:30:00
Volume semaine	04:10:00			

**PREPA GENERALE – S7 du 26 février au 3 mars 2024**

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Mixte	Footing	SL Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(200x300x400x500x400x300x200m)</b> 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'/1'15"/1'50" trot R=2'45" + Ra	Footing 1h05' (65%-70%Vma)	Footing 30' acc. Prog. <b>5x20''/40''</b> + acc. <b>3km/2km/2km/1km</b> al. de l'Objectif r=3'/2'/2' footing (60%vma) + footing 10'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:05:00	01:35:00
Volume semaine	04:25:00			

**PREPA SPECIFIQUE - S8 du 4 mars au 10 mars 2024 Relâchement**

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Extensive	Footing/LD	Compét de Prépa
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>8x300m</b> 95% vma r=100m trot + ra	Footing 36' + LD <b>4x20''/40''</b>	Ech. + <b>Carrières/Poissy 12km</b>
Volume séance	00:55:00	00:50:00	00:40:00	01:15:00
Volume semaine	03:40:00			