

10km de Chinon (3 séances onglet marron) 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	Chgt d'allures
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) *5x500m 95%vma r=1'15" trot R=2'45" *5x300m 100% vma r=100m trot R=2' *5x200m 105%vma r=100 trot (4*vma<14km/h) + Ra	Footing 50' (65%-70% Vma)	Footing 30' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20"/40" + acc. 5x4' (85% vma) r=1'45" footing (60% vma) + Ra 8'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:45:00			

PREPA GENERALE – S6 du 19 février au 25 février 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Extensive	Footing	SL Tempo
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 3* à 4x(300-400-600m) 95% vma r=100m trot R=2' marche+trot (3*vma<14km/h) + Ra 7'	Footing 55' (65%-70% Vma)	Footing 50' (65%-70% vma) + acc. 15' (75-80% vma) + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:55:00	01:15:00
Volume semaine	03:55:00			

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	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(200x300x400x500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'1"15"/1'50" trot R=2'45" + Ra	Footing 1h (65%-70%Vma)	Footing 30' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20"/40" + 4x6' (85% vma) r=2' footing (60% vma) + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	04:00:00			

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	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 8x300m 95% vma r=100m trot + ra	Footing 36' + LD 4x20"/40"	Ech. + Carrières/Poissy 12km ou 6km
Volume séance	00:55:00	00:50:00	00:40:00	01:15:00
Volume semaine	03:40:00			