

Semi de Chinon (3 séances onglet vert) **PREPA SPECIFIQUE - S9 du 11 mars au 17 mars 2024**

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing Récup	Al. Mixtes	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4*x(1000m al. 10km r=1'30" + 500m 95% vma) R=3' + Ra (*vma<14km x3)	Footing 1h05' (65%-70% Vma)	Footing 26' + acc. Prog. 3x20"/40" + 4km/3km/2km al. de l'Objectif r=3' footing 60% vma + ra
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:05:00	01:35:00
Volume semaine	04:25:00			

PREPA SPECIFIQUE - S10 du 18 mars au 24 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Al.10km	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 3* à 4 x1500m al. 10km r=2' footing + ra (*vma<14km x3)	Footing 50' (65% Vma)	Footing 25' + Ld au train 3x20"/40" 5kmx3kmx2km al.semi objectif r=3' footing + ra
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:40:00
Volume semaine	04:20:00			

PREPA SPECIFIQUE - S11 du 25 mars au 31 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Intensive	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(8*x200m) 100% vma r=100m trot (=tps d'effort) R=2'45" marche+trot + ra (*vma<14km x7)	Footing 55' (65%-70% Vma)	Footing 26' + acc. Prog. 3x20"/40" + 3x2km al. de l'Objectif r=2' footing 65% vma + ra
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:55:00	01:15:00
Volume semaine	03:50:00			

Relâchement - S12 du 1er avril au 7 avril 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel al. Spé	Mise en jambes veille de course	COMPET OBJECTIF
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 4x500m al. Semi r=1'15" + ra	Footing souple 25' + Ld au train 5x20"/40"	Semi de Chinon (Avec Echauffement !)
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:30:00	
Volume semaine	01:50:00			