

10km de Chinon (3 séances onglet marron) 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	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4*x(1000m al. 10km r=1'30" + 500m 95% vma) R=3' + Ra (*vma<14km x3)	Footing 50' (65%-70% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 2000x1000x2000x1000m al. 10km objectif r=2/1'30/2' footing 60% vma + Ra
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:50:00			

PREPA SPECIFIQUE - S10 du 18 mars au 24 mars 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Extensive	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 8 à 10 x400m 95% vma r=1' trot + ra (*vma<14km x8)	Footing 1h (65% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3000x2000x1000m al. 10km objectif r=3/2' footing 60% vma + Ra
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	01:10:00
Volume semaine	03:55:00			

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	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 21' + acc. Prog. 4x20"/40" 5x1000m al. 10km objectif R=1'45" footing + Ra
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:55:00	01:00:00
Volume semaine	03:35:00			

Relâchement - S12 du 1er avril au 7 avril 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Séance Mixte	Mise en jambes veille de course	COMPET OBJECTIF
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + Ra	Footing 25' + Ld au train 5x20"/40"	10km de Chinon (Avec Echauffement !)
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:30:00	
Volume semaine	01:55:00			