

Prévisionnel Séances du Mercredi - Juillet 2024

Mercredi 17 juillet - Rdv 19h15 Tribune Stade Diagana				Marathon des JO		10km des Jo- autres	
				Nombre de séances par semaine			
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S2	Al. 10km	Ech 20-25' (footing+gammes) + 8x800m al.10km r=1'30" trot + Ra	1h10'	X	X		
✓S2	Al. Mixtes	Ech 25' (footing+gammes) 3 à 4x(1000m al.10km r=1"30" + 500m 95%vma) R=3' + ra	1h10'			X	X
Mercredi 24 juillet - Rdv 19h15 Tribune Stade Diagana				Marathon des JO		10km des Jo- autres	
Nombre de séances par semaine				4	5	3	4
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S2	Vma Soutien (vers al.5km)	Ech 20-25' (footing+gammes) + 8x600m 85-88%vma r=1'20" trot + Ra	1h00'	X	X		
✓S2	Vma Extensive	Ech 25' (footing+gammes) 8 à 10 x 400m 95% vma r=1' trot + ra	1h05'			X	X
Mercredi 31 juillet - Rdv 19h15 à définir (voir salon VipAA)				Marathon des JO		10km des Jo- autres	
Nombre de séances par semaine				4	5	3	4
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S2	Côtes	Footing 25' + Ac. Prog.2x20"/40" + Côtes 8x30" au train r=trot descente + Ra	45'	X	X		
✓S2	Vma Mixte	Ech 25' (footing+gammes) 4x500m 95%vma r=1'15" trot R=2'30" + 4x300m 100% vma r=100m trot + 4x200m 100% vma r=100 trot + ra	1h00'			X	X
Mercredi 7 août - Rdv 19h15 Tribune Stade Diagana				Marathon des JO		10km des Jo- autres	
Nombre de séances par semaine				4	5	3	4
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S2	Chgt d'allures	Ech 25' (footing+gammes) +acc 6' (75% vma à la sensation) + Ra	35'	X	X		
✓S2	Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100 trot R=2' + 1000m al. 10km + ra	45'			X	X

Retrouvez l'intégralité des programmes sur www.andresyathletisme.fr