

ENTRAÎNEMENT DE LA SEMAINE

Semaine de transition vers Foulées de St Germain

SEMAINE : Du 15 juin au 21 juin 2026

Préparation : Post Trail de l'Hautil

Mercredi/Jeudi : Séance Piste



Samedi : Séance Route/Chemin

Vite/Relâché/Vite

Echauffement 25'

➤ 2 x

➤ (5 à 7x50m vite/50 m relâché/100m vite)

▪ Récupérations :

- ✓ r = Traversée du terrain trot
- ✓ R=3' marche/trot



01:00

+ Retour au calme



Allures Spé 5km-10km

Footing 20'

➤ 4' al. 10km r=2' trot

➤ 2x2'/1'30'' al. 5km

➤ 4' al. 10km r=2' trot

➤ 4x1'/1' al.5km R=1'30'' trot

➤ 4' al. 10km

+ Retour au calme



01:02

