

# Décembre-Janvier

## 2019-2020

Training AA

## Programme A Venir

En mode reprise, en mode 10km/semi/trail du printemps ou en mode « envie de m'entraîner », le plan de cette quinzaine est adapté à tous. [Le plan pour Paris](#) débute cette semaine et le plan pour le semi de Rambouillet commencera le 13 janvier.



S1 – 30/12	S2 – Jeudi 2/1 rdv 19H15 Diagana	S3 (facultative)	S4 – 5/1
<b>Footing 40'</b>  + <b>Renforcement (8')</b>  - Gainage 3x30"/30" - Squatt 3x10/30" - Chaise 3x30"/30"	Ech 25' (footing gammes)  <u>Si Séance extérieure :</u>  + <b>acc. 2*x(8x45"/45")</b> 100 % vma R=3'  <u>Si piste</u> : <b>2*x8x200m</b> 100% vma r=100m trot  (*1 bloc pour Houilles et reprise)  + footing 8'	Footing 45'	<b>Footing long progressif 1h</b>  Allure footing (65%vma) à Allure Semi. En changeant de vitesse toutes les 15' (exemple pour une vma de 15km/h) (15' en 6'/km + 15' en 5'50'/km + 15' en 5'40''/km + 15' en 5'30''/km)
S1 - 6/1	S2 - <b>test vma</b> 8/1-9/1	S3 (facultative)	S4 - 12 /1
<b>Footing 40'</b>  + <b>Renforcement</b>  - Gainage 4x30"/30" - Squatt 3x10/30" - Fente en marche 3x10 r= 30" - Chaise 3x30"/30"	<b>TEST VMA PISTE DIAGANA 19H15</b>	Footing 50'	<b>Footing 1h-1h10'</b> avec <u>chat de rythme</u> style fartlek dans les 30 dernières minutes ( <b>5x 2'</b> d'accélération à l'envie+ <b>4'</b> footing)