


**PLAN ENTRAINEMENT DE MARS 2025**  
**PREPARATION 10 KMS FOULEE D'AUBERGENVILLE**



Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	Echauffement 30' + 400 récup 1' + 1800 récup 2' + 1800 récup 2' + 400 + 10' RAC  400 allure 100%vma 1800 allure 85%vma	Footing 10kms Ou repos	Echauffement 25' +  2 x (5x 200m récup 45'') récup 2' entre les séries Allure 100/110%vma + 10' RAC	REPOS	Spé 10kms  2 x 2000 r2'15 + 1000  Allure spé 10k  + 10'RAC	Sortie longue 1H10'
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendr 14	Samedi 15	Dimanch16
REPOS	Echauffement 20' +  5 x 800m récup 1'20  Allure → 85%vma  + 10' RAC	REPOS ou footing 10kms	25' Echauffement +  10 X 400 récup 40'' Trottine sur place  + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KMS  3000+3000 r2'  + RAC	Sortie Longue 1H10/15'
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendr 21	Samedi 22	Dimanch23
Repos	Echauffement 20' +  Fractionné pyramidal 1200+1600+1800+ 1600+1200 Récup 1'20'' partout Allure spé 10 +10' RAC	Footing 10kms  Ou repos  Ou Vélo 1H00	20'Echauffement + 10 X 500m récup 55''  Allure 100% VMA  + 10' RAC	REPOS	SPE 10kms  2000m récup 2' + 1000m récup 1'20'' + 2000m  + RAC 10'	Sortie Longue  1H10'
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi26	Jeudi 27	Vendr 28	Samedi 29	Dimanch30
Repos	Echauffement 30' +  400 récup 50''+ 1000 récup 1'10 + 400 récup 50''+ 400 + 10' RAC  400 allure 100%vma 1000 allure 85%vma	Footing 45'  Ou  Repos  Ou  Vélo 1H	RELACHEMENT  Echauffement +  6 à 8 X 200m récup 200m en trotinant  + 10' RAC	RELACHEMENT  Repos	Footing de mise en jambe/veille de course  25/30' cool + 3 x 150m  Ou repos selon habitude	<b>10 KMS FOULEE AUBERGENVILLE</b>  

**PLAN ENTRAINEMENT DE MARS 2025**  
**PREPARATION 10 KMS FOULEE D'AUBERGENVILLE**



**Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE 06-02-16-59-31**