

PLAN ENTRAINEMENT DE FEVRIER 2024
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	Echauffement 20' + 3 X (600m récup 1'10''+ 1200 récup 1'30'') 600 Allure 95% vma 1200 Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms progressifs	Séance allégée pré - course 25' échauffement + 2X 500 m récup 1''10+ 2 X400m récup 1'' + 3 X300m récup 50 '' Allure→ 100%vma + 10' RAC	REPOS	Footing cool De pré course 30' + 3x 150m A la sensation+ étirements	Sortie longue 1H10' ou Foulées Moisson 7k/14/21K
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendr 9	Samedi 10	Dimanch11
REPOS	Echauffement 20' + 2 x 800m récup 1'20''+ 2X 1000m récup 1'30''+ 2X800m récup 1'20 Allure→ 85%vma + 10' RAC	REPOS ou footing 10kms progressifs	25' Echauffement + Pendant 30' : 300m vite /100m lent Non stop (Allure 300→100% vma) donc gérez bien la récup ! 😊 + 10' RAC	REPOS	Séance de travail au Seuil 3 x 15' récup 5' + RAC	Sortie Longue 1H15'
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendr 16	Samedi 17	Dimanch18
REPOS	Echauffement 20' + Fractionné pyramidal 800+1200+1600+120 0+800 Récup 1'10''/1'30''/1'40''/1' 30''/1'10'' Allure 85 +10' RAC	Footing 10kms Régé- nération EF	20'Echauffement + 10 X 400m récup 55'' Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	SPE 10kms (Séance difficile) 3000m récup 2'30'' + 1000m récup 1'40'' + 2000m + RAC 10'	Sortie Longue 1H15' COOL
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi21	Jeudi 22	Vendr 23	Samedi 24	Dimanch25
	Echauffement 30' + 400 récup 1'+ 1800 récup 2' + 1800 récup 2'+ 400 + 10' RAC 400 allure 100%vma 1800 allure 85%vma	Repos ou footing 10 kms progressifs	Séance extérieur derrière Renault Echauffement + 20 x 30 ''/30'' au sifflet + 10' RAC	REPOS	COTES 🇧🇪 Footing échauffement 20' + Séance de Côtes sur circuit route + 10' RAC	Sortie Longue 1H15'

PLAN ENTRAINEMENT DE FEVRIER 2024
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
SEMAINE	DE RELACHE		SEMAINE DE RELACHE		SEMAINE DE	RELACHE
REPOS	Echauffement 25'+ 3 x 400m récup 50''+ 2x 800m récup 1'20'' + 2 x 400m récup 50'' + 10' RAC	Footing 10kms cool ou progressifs	Echauffement 25' + 2 x (5x 200m récup 45'') récup 2' entre les séries Allure 100/110%vma + 10' RAC	REPOS	Séance de Fartlek surprise au Giboin 10kms (Chaussures de trail)	Sortie Longue 1H10'

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