

PLAN ENTRAINEMENT DE JANVIER 2024
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	Footing ou SPECIFIQUE	Sortie Longue
Bonne année à tous 😊 40' de Footing ?	Reprise après fêtes 😊 Echauffement 20' + 800+ 1000+800+1000 Récup 1'30'' partout Allure-→ 85% vma + 10' RAC	Footing 8-10kms progressifs	Reprise après fêtes 😊 20' échauffement + 8 X 400 m recup 50'' Allure→ 95% à 100%vma + 10' RAC	REPOS	Reprise après fêtes 😊 Séance SEUIL 2 X 15' Récup 3' + 10' RAC	Sortie longue 1H10'
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi10	Jeudi 11	Vendr 12	Samedi 13	Dimanche 14
REPOS	Echauffement 20' + 8 x 600m récup 1'20'' Allure→600 = 95%vma + 10' RAC	REPOS ou footing 10kms progressifs	20' Echauffement + Pendant 20' : 200m vite /100m lent Non stop (Allure 200→100-110% vma) + 10' RAC	REPOS	Spé 10 kms 2000 récup 2' +1000 récup 1'30 + 2000 + 10' RAC Ou TRAIL DE LA GALETTE	Sortie Longue 1H10' Ou CHAMPIONNATS DES YVELINES CROSS à VERNEUIL
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendr 19	Samedi 20	Dimanche 21
REPOS	Echauffement 20' Fractionné pyramidal inversé 400+800+1000+800 +400 Récup 1'/1'20''/1'45''/1'20'' Allure 85%-->1000/800 Allure 100%-->400 +10' RAC	Footing 10kms Régénération /cool	20'Echauffement + 3 x 300 récup 55'' + 3 x 400 récup 1'00''+ 4 x 200 récup 45''(100m) Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	COTES 🏃 Footing échauffement 20' + Séance de Côtes à Aulnay sur circuite route + 10' RAC	Sortie Longue 1H20'
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi24	Jeudi 25	Vendr 26	Samedi 27	Dimanche 28
	Semaine de relâche		Semaine de relâche			
	Echauffement 20' + 4 X 800m récup 1'30'' (Allure 85/90% vma) + 15' footing souple extérieur	Repos ou footing 8 kms progressifs	Echauffement 20' + 7 x 500 récup 1'15'' (Allure 95% vma) + 10' RAC	REPOS	Spé 10kms 4x 1000m récup 2' + 10' RAC	Sortie Longue 1H15' Ou CROSS REGIONAL si qualif