

**PREPARATION GENERALE -
OBJECTIF 5 OU 10KMS MALAKOFF**



Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10/Seuil	SL
REPOS	Echauffement 20' + FARTLEK DE NOEL 1 X (1'/1') + 2 x (2'/2') + 2 x (3'/3') + 2X (2'/2') + 1x (1'/1') + 5/10' RAC (OU 3 X1000 Récup 1'30 " sur route)	REPOS OU Footing 45' EF	Echauffement + SEANCE COOL/relache 10 x 200m r40" (100m) + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM + 1000+ 2000+ 1000 Récup 2'	Sortie Longue 1H15' max
Lundi 30	Mardi 31'	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
JOUR FERIE	Footing préparation du réveillon le matin avec 6 x 2' vite (récup 1')	Footing 10kms Progressif	20' échauffement + 3 x (4 x 300m r55") R2' Allure 95 à 100% vma + 8' RAC	REPOS	SEANCE SPE 10K 3 X 2000 récup 2'	Sortie longue 1H15'
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendr 10	Samedi 11	Dimanche 12
REPOS	Echauffement 20' + 4 X 1000M r1'30" Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms EF ou progressif	Echauffement + SEANCE COOL 7 X 500 r1'05" + 10' RAC Si course le week-end 5 à 8 x 200m recup 45"	REPOS	SEANCE SEUIL ANAEROBIE (HAUT- Entre l'allure 10kms et l'allure semi) 10' + 14' + 8' Récup 2'30" TRAIL DE LA GALLETTE12K	CROSS DE SARTROUVILLE 78 DPX 78 - FFA Ou SL 1H10'
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendr 17	Samedi 18	Dimanche 19
REPOS	Echauffement + 1200m r1'30" + 800m r1'15 + 800m r1'15" + 1200m r1'30" + 500 m All 85%vma +10'RAC	Footing 10 kms cool	20'Echauffement + 10 X 400M R1' Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	Séance Spé 10k Footing 30' Cool + 3000 + 2000+ 1000	SL 1H20'

**PREPARATION GENERALE -
OBJECTIF 5 OU 10KMS MALAKOFF**



Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendr' 24	Samedi 25	Dimanche 26
REPOS	<p>Echauffement + 800+1200+1600+ 1200+800+600</p> <p>Attention récup 1'20'' entre chaque !</p> <p>Allure de 85 %vma + 10' RAC</p>	<p>Footing Cool 10kms</p>	<p>Echauffement + 12 x 300 m</p> <p>Récup 100m en 50''</p> <p>Allure 100%vma</p>	REPOS	<p>Séance Spé10k</p> <p>2 x 3000m récup 2'30''</p>	SL 1H15'
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendr 31	Samedi 1 ^{er} fev	Dimanche 2
REPOS	<p>Echauffement + (2 X 400 R1') + 2 X (1000 R2') + (2x 400 R1')</p> <p>Allure 400= 100%vma 1000= 85% vma</p>	<p>REPOS OU 45' MAXI ET EN EF</p>	<p>25' FOOTING + 5 X 200M</p>	REPOS	<p>FOULEES DE MALAKOFF</p> <p>5 ET 10KMS</p> <p>LABEL FFA</p>	<p>Footing de décrassage</p> <p>8/10kms</p> <p>Ou repos</p>

RAC' = Recuperation Active

EF= Endurance Fondamentale

Spé10k = Travail à vitesse spécifique allure 10kms

Footing COOL = Allure tranquille on peut discuter aisément

Footing progressif = On part d'une allure base type échauffement et chaque kilometre on augmente légèrement l'allure pour finir sur un rythme soutenu.

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