



# PLAN ENTRAINEMENT DE DECEMBRE 2024 PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 4	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE Ou Seuil	SL ou Compétitions
REPOS	20' échauffement + 3 x (1200 r1'30 + 400) r1'20''  (Allure 1200 85%vma) (Allure 400 → 100%vma) + 10' RAC	Footing 50' cool ou progressif	20' Echauffement +  (4x400 r1+ 4x300 r45''+ 3x200 r30'')  + 10' retour au calme.	REPOS  OU  RENFO	Spé 10k ou Seuil  <b>Ou Courses de CONFLANS 5 OU 15 KMS</b>	<b>CHOCO- TRAIL</b>  ou Sortie longue 1H15'
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
REPOS	Echauffement 20' +  (5 X 800) Récup 1'10'' (Allure 85% vma)  + 10' retour au calme	Footing  50' cool  Test vma Demain !	TEST VMA  VAMEVAL  Puis footing de régénération	REPOS	Séance Spé 10 kms 2 x 2000 r2'  Si course dimanche 30' + 3 lignes droites 150m	<b>Corrida d'issy les Moulineaux</b>  5 et 10 kms  Ou SL 1H10'
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
REPOS	Echauffement 20' + Spé 10km (85%Vma) 1000/1200m/1200m /1000m (récup 1'30'') + 10' retour au calme	Repos ou Footing 50' Cool	20'Echauffement + 5 x (400m récup 50''+ 200m récup 45'') + 10' retour au calme	REPOS  Ou  RENFO	Séance de côtes circuit X10 à Aulnay Ou séance Seuil	<b>Corrida de Houilles 10kms</b>  Ou SL 1H15'
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi28	Dimanche29
	RELACHE	RELACHE	RELACHE	RELACHE	RELACHE	RELACHE
REPOS	LE MATIN on prépare le réveil !  Echauffement 20'+  3 x 1000m Récup 1'30'	Echauffement 20'+ Footing de noel 50' cool On Brule les calories	20' Echauffement  10 x 200m (100%vma)  Récup 40'' ou 100m  +10' retour au calme	REPOS	Spé 10kms  1000+2000+ 1000  R2'	Sortie Longue Maxi 1H10' semaine de relâche .
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche05
REPOS	Footing 45' dans la journée  + Réveil !	Footing du 1 <sup>er</sup> l'AN 50' cool	20' Echauffement + 3 x ( 4 x 300m récup 55'') Récup 2' (Allure entre 95 et 100%vma) + 8' retour au calme	REPOS	Spé cross Travail de rythme A Verneuil sur seine Ou Flins	Sortie Longue  1H10'



# PLAN ENTRAINEMENT DE DECEMBRE 2024 PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE