

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024
PREPA 10KMS - PREPA TRAIL



S1	LUNDI 02/09	MARDI 03	MERCREDI 04	JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 7	DIMANCHE 8
S1	REPOS	Séance de reprise club	FOOTING	VMA	REPOS	SPE 10 OU SEUIL	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 10 à 12 x 30"/30" Si -38' au 10k ou prépa Conflans 15 x 30"/30" 100 % VMA + 10 RAC	FOOTING PROGRESSIF 45' OU 55' FOOTING EF	Echauffement + Séance FARTLEK NATURE 2'+1'+2'+1'+3'+1'+2'+1'+2' Récup 1' partout + 10' footing de retour au calme.	REPOS	SPE 10 KMS 1000 +2000+1000 Récup 1'30" ALLURE 10KMS + 10' RAC	SORTIE LONGUE 15 KMS MAXI ALLURE LIBRE
S1	RENFO	Séance de reprise club	ENDURANCE FONDAMENTALE	VMA	REPOS	ENDURANCE	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	Renfo 4 x 10 squats Récup 30" + 3 séries de 40 abdos Récup 30"	Echauffement + 10 à 12 x 30"/30" Si -38' au 10k 15 x 30"/30" 100 % VMA + 10 RAC	FOOTING COOL 1H00 + Renfo Gainage planche 3 x 1' sur chaque côté et face.	Echauffement + Echauffement + Séance FARTLEK NATURE 2'+1'+2'+1'+3'+1'+2'+1'+2' Récup 1' partout + 10' footing de retour au calme.	REPOS	SORTIE 13KMS ALLURE LIBRE EN ACCELERANT DANS CHAQUE COTE DU PARCOURS.	SORTIE TRAIL 18 à 20 KMS FORET ALLURE LIBRE

S2	LUNDI 9 /09	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15
S2	REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10 OU SEUIL	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + FARTLEK NATURE 3' r1'30 + 2' r1'+ 3' r1'30'' + 2' r1' + 3' r1'30 + 1' Allure 85% Vma + 10 footing retour au calme	FOOTING progressif 10k Ou repos	Echauffement + 8 à 10 x 1'/1' ----- Si -38' au 10k 12 x 1'/1' ----- Allure 100%vma + 10' RAC	REPOS	Séance SEUIL 2 X 15' Récup 4' + 10' RAC	SORTIE LONGUE 16 KMS MAXI ALLURE LIBRE
S2	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VM courte et puissance	REPOS	COTES	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	Renfo 4 x 15 squats Récup 30" + Gainage planche 3 x 1' sur chaque coté plus face.	Echauffement + FARTLEK NATURE 3' r1'30 + 2' r1'+ 3' r1'30'' + 2' r1' + 3' r1'30 + 1' Allure 85% Vma + 10 footing retour au calme	FOOTING 12 kms OU REPOS Ou Echauffement + 20' de montées et descente d'escaliers + retour au calme 5'	Echauffement + 10 x 45'' en cote récup sur la descente Allure 90 %vma + 10' RAC	REPOS	SEANCE DE COTES Echauffement + 6 à 7 X LA LONGUE COTE A AULNAY ou autre. (distance 800M) RECUP SUR LA DESCENTE	SORTIE TRAIL 18 KMS FORET ALLURE LIBRE

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024
PREPA 10KMS - PREPA TRAIL



S3	LUNDI 16/09	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	DIMANCHE 22
S3	REPOS	VMA MI-LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 5 x 3' r1' <hr/> Si -38' au 10k <hr/> 6 X 3' R1' <hr/> 85% VMA + 10 RAC	FOOTING PROGRESSIF 10K OU 1H00 en EF	Echauffement + 5 x 30''/30'' + 5 x 1' /1' + 5 x 30''/30'' 100%vma + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KMS Echauffement + 1000 r1'30 2000 r 2' 1000 r1'30 2000 r 2' Allure 10kms	SORTIE LONGUE 15 KMS MAXI ALLURE LIBRE
S3	REPOS	VMA MI-LONGUE	ENDURANCE	SEANCE COTES	REPOS	WEEK END VOLUME	WEEK END VOLUME
P R E P A T R A I	Renfo 4 x 15 squats Récup 30'' + Gainage planche 3 x 1' Récup 30''	Echauffement + 5 x 3' r1' <hr/> Si -38' au 10k <hr/> 6 X 3' R1' <hr/> 85% VMA + 10 RAC	FOOTING 1H00 EN FORET AVEC DU D+	Echauffement + SEANCE DE COTES 5 x 30'' + 5 x 1' + 5 x 30'' Récup en descente. + 10' RAC	REPOS	FOOTING NATURE 15kms à 17 kms EF	SORTIE LONGUE EN FORET 22 KMS ALLURE LIBRE

S4	LUNDI 23 /09	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29
S4	REPOS	VMA LONGUE	RELACHEMENT	VMA COURTE	REPOS	SPE Variée	RELACHEMENT
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 3' + 5'+ 8'+ 5'+ 3' Récup moitié du temps d'effort Allure 85% vma + 10' retour au calme	FOOTING COOL 45' OU REPOS OU 1H VTT	Echauffement + 20' de 100m /100m lent derrière Renault (mesurage tous les100m) + 15' RAC	REPOS	SPE varié 6' allure 5kms r1'40 + 10' allure 10K r2' + 10' allure 10K r2' + 6' allure 5kms + 10' RAC	SORTIE LONGUE 15 KMS MAXI ET COOL ALLURE LIBRE
S4	REPOS	VMA LONGUE	RELACHEMENT	SEANCES COTES	REPOS	VOLUME	RELACHEMENT
P R E P A T R A I L	REPOS	Echauffement + 3' + 5'+ 8'+ 5'+ 3' Récup moitié du temps d'effort Allure 85% vma + 10' retour au calme	FOOTING COOL 45' OU REPOS OU 1H VTT	Echauffement + FOOTING 1H15 AVEC DES COTES JUSQU'A ATTEINDRE LES 300D +	REPOS	FOOTING 1H20 EN NATURE	SORTIE LONGUE 15 KMS MAXI ALLURE LIBRE