

PREPARATION 10 KMS MOIS DE NOVEMBRE



Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 02	Dimanche 03
REPOS	VMA LONGUE /SPE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SEUIL OU SPE	SL
REPOS	Echauffement 4kms + 2000 r2'30 + 1000 r2' + 2000 r2'30'' + 1000 (85%VMA) + 10' RAC	Footing 10kms cool si EKIDEN OU 10 KMS Progressifs Si pas de compétition le weekend	Echauffement 4kms + 8 x 200 m à la sensation et récup 40'' si EKIDEN Si pas de compéition le week end 12 x 200m récup 30'' Allure 105% vma + 10' RAC	FERIE REPOS	Veille Ekiden 25' de footing + 4 x 150m Si pas de compétition /séance de travail au SEUIL 10' r3' + 17' r5' + 13' + récup	SORTIE LONGUE 1H20'ALLURE LIBRE OU MARATHON EKIDEN DE PARIS
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
REPOS	Echauffement 4kms + 3 X 1200 M r1'40'' (85 %vma) + 10' RAC	Footing 10kms Progressifs Ou EF	Echauffement 4kms + 12 x 300m récup 55' Allure→ 100%vma + 10' RAC Si 5 ou 10kms de Montigny 8 x 200 m récup 40''	REPOS	SEANCE TRAVAIL CHANGEMENT DE RYTHME. 7' ALLURE 10K + 15' ALLURE SEUIL + 5' ALLURE 5K (RECUP 4')	Sortie longue 1H20' Ou 5kms ou 10kms de Montigny (Label FFA)
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendr 15	Samedi 16	Dimanche 17
JOUR FERIE	Echauffement 4kms + Sur piste on croise les doigts 🤞 (800 r1'20'' +1000 r1'45'' +1200 r2'10+ 1000 r1'45''+800) Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms progressifs Ou EF	Echauffement 4 kms + Sur piste 🤞 10 x 400m r1' (Allure →100% vma) + 10' RAC Si course dimanche 6 à 8 x 200M à la sensation récup 40''	REPOS	Séance SPE de travail en cotes (ROUTE) Cotes d'aulnay pour un travail en circuit X6 En alternant petites et longues cotes	SORTIE LONGUE 1h20' OU Cross de Mantes la Jolie TRAIL MALASSIS 13KMS

PREPARATION 10 KMS MOIS DE NOVEMBRE



Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendr 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	<p>Echauffement 4kms</p> <p>Sur piste 😊</p> <p>+ 1600 r2'</p> <p>+ 1200 r2'</p> <p>+ 1000 r2'</p> <p>+ 800 r1'45''</p> <p>+ 400</p> <p>+ 10' retour au calme !</p>	<p>Footing</p> <p>10 kms cool</p> <p>😊 On recharge les batteries</p>	<p>20'Echauffement +</p> <p>10 x 500 m r1'10'' (100m)</p> <p>Allure 95% VMA</p> <p>Si course le dimanche 8 X 200m récup 100 m actifs (40'')</p> <p>+ 10' RAC</p>	REPOS	<p>Echauffement 4kms +</p> <p>Spé 10kms</p> <p>3 x 2000 r2'15'' + 5' RAC</p>	<p>SORTIE LONGUE 1h20'</p> <p>Ou</p> <p>20 Bornes d'Andrézy (Semi Marathon / 10kms/5kms)</p>
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendr' 29	Samedi 30	Dimanche 1/12
REPOS	<p>Echauffement 4kms +</p> <p>Sur piste</p> <p>4 X (1000 M r2' + 300 r1')</p> <p>Allure 1000 = 85%vma</p> <p>Allure 300 = 100%vma</p> <p>+ 10' RAC</p>	<p>Footing Cool 10kms</p>	<p>Echauffement</p> <p>Séance TEST (Connaitre sa valeur au 10KMS)</p> <p>+ 15 x 200 M</p> <p>Récup = au temps d'effort.</p> <p>Faire la moyenne des temps ex : moyenne 43'' au 200m = 43' au 10kms</p>	REPOS	<p>Séance travail en Cotes gain de puissance et SPE TRAIL/CROSS</p> <p>Circuit montées /descentes au parc de flins</p> <p>8 à 10 X (Prévoir trail) + 10' RAC</p>	<p>SORTIE LONGUE 1H30'</p>

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

AUBERGENVILLE ATHLÉTISME