

PLAN ENTRAINEMENT DE FEVRIER 2025
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	Echauffement 25' + 4 X 1200 récup 1'20'' 1200 Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms Ou repos	25' échauffement + 2X 500 m récup 1''10+ 2 X400m récup 1'' + 2 X300m récup 50 '' 2 X 200 récup 40'' Allure→ 100%vma + 10' RAC	REPOS	Spé 10kms 4 x 1000	Sortie longue 1H10'
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendr 14	Samedi 15	Dimanch16
REPOS	Echauffement 20' + 3 x 1500m récup 1'45 '' Allure→ 85%vma + 10' RAC	REPOS ou footing 10kms	25' Echauffement + 10 X 300 récup 100m (Allure 300→100% vma) donc gérez bien la récup ! 😊 + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KMS 2 x 2000m + RAC	Sortie Longue 1H15'
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendr 21	Samedi 22	Dimanch23
REPOS	Echauffement 20' + Fractionné pyramidal 800+1200+1600+1200+800 Récup 1'30'' Allure 85 +10' RAC	Footing 10kms	20'Echauffement + 10 X 400m récup 55'' Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	SPE 10kms 3000m récup 2'30'' + 1000m récup 1'40'' + 1000m + RAC 10'	Sortie Longue 1H15'
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi26	Jeudi 27	Vendr 28	Samedi 01	Dimanch02
	Echauffement 30' + 400 récup 1'+ 1800 récup 2' + 1800 récup 2'+ 400 + 10' RAC 400 allure 100%vma 1800 allure 85%vma	Repos ou footing 10 KMS	Echauffement + 10 X 500m récup 1'05'' + 10' RAC	REPOS	Footing échauffement 20' + Séance de Côtes sur circuit 10 x 30'' vite puis récup en descente + 10' RAC	Sortie Longue 1H15'

**PLAN ENTRAINEMENT DE FEVRIER 2025
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE**



Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
REPOS	<p>Echauffement 25'+</p> <p>3 x 400m récup 50''+ 2x 800m récup 1'20'' + 2 x 400m récup 50'' + 10' RAC</p>	<p>Footing 10kms cool ou progressifs</p>	<p>Echauffement 25' +</p> <p>2 x (5x 200m récup 45'')</p> <p>récup 2' entre les séries</p> <p>Allure 100/110%vma + 10' RAC</p>	REPOS	<p>Spé 10kms</p> <p>3000 récup 2'+2000 récup 2'+ 1000 + 10'rAC</p>	<p>Sortie Longue</p> <p>1H10'</p>

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