

PREPARATION générale 10kms MAI 2024



Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05
REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	Spé /seuil/cot	SL
REPOS	Echauffement + 3 X 1600 Récup 2' Allure 85%vma + 10' RAC	Jour férié TRAIL D'ISSOU OU INTERCLUBS 78	Echauffement + FOOTING DE RECUP 10KMS ou 10 x 200m Récup 100m actifs (50'') Allure 100/105%vma + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM + 3 x 1000m r2' Allure SPE 10K Ou 5kms ou 10kms de ROSNY	Sortie Longue 1H15' max
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
REPOS	Echauffement + 800+1200+1200+800 Récup 1'10 après les 800 Récup 1'45 '' après les 1200 Allure 85% vma + 10' RAC	Jour férié Footing 50' Progressifs	Jour férié RDV 9H30 au stade 12 x 1' / 1' en nature au giboin + 10' RAC	REPOS	SEANCE DE SEUIL 2 x 15' Récup 5'	Sortie longue 1H15'
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendr 17	Samedi 18	Dimanche 19
REPOS	Echauffement 20' + 1200m réc 1'30''+ 1600m récup 1'45''+ 1200m Allure 85% vma	Footing 50' Cool	Echauffement + 10 x 400m '' récup 1' au trot (Allure →100% vma) + 10' RAC	REPOS	Séance de Cotes A Aulnay RDV 9H00 Parking gymnase Epône	Sortie Longue 1H15'
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendr 24	Samedi 25	Dimanche 26
Jour férié	Echauffement 20' + 400m réc 1'10'' + 1500m r2' + 400 r1'10 + 1500 r2' + 400 All 85%vma partout +10'RAC	Footing 45' progressif	20'Echauffement + 7 X 500m récup 100 m actifs (1'') Allure 95% VMA + 10' RAC	REPOS	SPE 10 k + 2000m r2'15 + + 1000m Allure SPE 10K + 5' RAC	Sortie longue 1H10' Max Ou Foulées Villennoises (Challenge78) Ou 10kms de Vincennes

PREPARATION générale 10kms MAI 2024



Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendr' 31	Samedi 01	Dimanche 02
REPOS	Echauffement + 5 X 800m r1'20 Allure 85 vma + 15' RAC	Footing 50' cool	Echauffement + 10 x 200m REC 100m actifs 105% vma + 10 ' RAC	REPOS	Pré course 30' footing + 3 x 150 m A la sensation Ou Séance SEUIL 15'+ 20'	Sortie longue 1H15' ou 10 kms ORGERUS

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