

## PREPARATION 10 KMS ORGERUS (DOROTHEE)



Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05
REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10KMS	SL
REPOS	Echauffement + 500 + 1000+ 500+ 1000 + 500  Réc 1'10'' après les 500m (90%vma) Réc 1'40'' après les 1000m (85%vma) + 10' RAC	Jour FERIE  Footing 40 ' cool  Ou  repos	Echauffement +  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 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	Footing 45' Progressifs  Ou  repos	Echauffement +  2 x (6 x 300m r'1) Réc 2'30''  Allure → 100%vma  + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM + 2 X 2000 m Récup 2'15''  Allure SPE 10K  + 10' RAC	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 45' Cool  Ou  Repos	Echauffement +  10 x 400m '' récup 1' au trot  (Allure → 100% vma)  + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM Echauffement + 1000m r2'00 +3000m récup 3'30'' + 1000m Allure SPE 10K  + 10' RAC	Sortie Longue 1H15'
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendr 24	Samedi 25	Dimanche 26
REPOS	Echauffement 20' + 400m réc 1'10'' + 1500m r2' + 400 r1'10 + 1500 r2' + 400 All 85%vma partout +10'RAC	Footing 45' cool  Ou repos	20'Echauffement + 5 X 500m récup 100 m actifs (1'') Allure 95% VMA + 10' RAC Petite séance on recharge les batteries	REPOS	SPE 10 k + 2000m r2'15 + + 1000m Allure SPE 10K + 5' RAC	Sortie longue  1H10' Max  👎 On recharge les batteries

## PREPARATION 10 KMS ORGERUS (DOROTHEE)



<b>Lundi 27</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>Mercredi 29</b>	<b>Jeudi 30</b>	<b>Vendr' 01</b>	<b>Samedi 02</b>	<b>Dimanche 03</b>
<b>REPOS</b>	Echauffement + 4 X 800m r1'20  Allure 85 vma + 15' RAC	Footing 35' cool  Ou  repos	Echauffement + 6 à 8 x 200m REC 100m actifs  Travail à la sensation  + 10 ' RAC	<b>REPOS</b>	Pré course  30' footing  + 3 x 150 m A la sensation	<b>10 KMS                      ORGERUS</b>

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