

PREPARATION 10 KMS FOULEE D'AURBERGENVILLE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 29	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10KMS	SL
SEMAINE -----	DE RELACHE -----	Footing 10kms Progressifs	Echauffement 25' + 2 x (5 x 200m récup 45'') récup 2' entre les séries. Allure 100/110 %vma + 10 ' RAC	REPOS	SPE 10 KM Echauffement + 1000 r1'30''+ 2000 r2' +1000 Allure SPE 10K + 10' RAC	Sortie Longue 1H20'
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
REPOS	Echauffement 20' + 800 r1'20''+ 1200 r1'30''+ 1600 r2'+1200 r1'30 + 800 Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms Progressifs	20' échauffement + 10 x 300m récup 100m en 45'' Allure → 100%vma + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM Echauffement + 2000 r2' + 2000 r2' + 1000 Allure SPE 10K	Sortie longue 1H15'
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendr 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	Echauffement 20' + 3 x (1500 r1'20 '' + 500'') récup 1'10'' 1500 Allure → 85%vma 400 Allure 100% vma + 10' RAC	Footing 10kms progressifs	25' Echauffement + 7 x (200m récup 40'' + 400m) récup 1' (Allure →100% vma) + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM Echauffement + 2 x 3000 r2'15'' Allure SPE 10K + 10' RAC	Sortie Longue 1H20'
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendr 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	Echauffement 20' + 3 x 1000m Récup 1'30'' + Allure 85 % VMA +10' RAC	Footing 8 kms Endurance! 😊 On fait du jus!	20'Echauffement + 8 X 200m récup 100 m actifs (40'') Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	Footing 30' Cool + 3 x 150m r20'' + RAC 10'	10kms AUBERGENVILLE 