

PREPARATION 10 KMS et COURSES DE PRINTEMPS



Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10KMS	SL
REPOS	Echauffement + 2 X 600m r1' + 2 x 800m r1'25'' + 2 x 1000m r1'45'' + 10' RAC	Footing 10kms Progressifs	Echauffement + 5 x 300m r1' (100m) + 5 x 200m r45'' (sur place) + 10' RAC	REPOS	SPE 10 KM + 2 x 1000m r2' + 2000 m Allure SPE 10K TRAIL VERNEUIL 15K NOCTURNE CHALLENGE78	Sortie Longue 1H15' max
Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
JOUR FERIE	Echauffement + 3 x (400m r1' + 1200m) r1'40'' Allure 95%vma /400 Allure 85% vma/1200 + 10' RAC	Footing 10kms Progressifs	20' échauffement + 8 x 400m récup 50 '' Allure → 100%vma + 10' RAC	REPOS	SEANCE TRAVAIL CHANGEMENT DE RYTHME. 7' ALLURE 10K + 18' ALLURE SEUIL + 5' ALLURE 5K + RECUP 5'	Sortie longue 1H15' (Jour du Marathon de Paris)
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendr 12	Samedi 13	Dimanche 14
REPOS	Echauffement 20' + 5 X 800M r1'30'' Allure 85% vma + 10' RAC	Footing 10kms progressifs	25' Echauffement + 12 x 200m r'45'' (Allure →100% vma) + 10' RAC Si course dimanche 6 à 8 x 200	REPOS	SPE 10 KM Echauffement + 2000m r2'00 + 2000m Allure SPE 10K + 10' RAC	Championnat de France 10kms ou 5 ou 10kms Aubevoye (27) Qualificatifs France FFA---- Ou SL 1H20'
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendr 19	Samedi 20	Dimanche 21
REPOS	Echauffement 20' + 1600m r1'45'' + 1200m r1'30'' + 800m r1'15'' + 400 m r1' All 85%vma +10'RAC	Footing 10 kms cool 😊 On recharge les batteries	20'Echauffement + 8 X 200m récup 100 m actifs (40'') Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS	Footing 30' Cool + 1000m r2' + + 3000m Allure SPE 10K + 5' RAC	RAMBOLI-TRAIL 26KMS 15KMS 10KMS 5KMS CHALLENGE 78 😊 OU SL 1H20'

PREPARATION 10 KMS et COURSES DE PRINTEMPS



Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendr' 26	Samedi 27	Dimanche 28
REPOS	<p>Echauffement +</p> <p>8 X 600m r1'30</p> <p>Allure de 85 à 90%vma +</p> <p>10' RAC</p>	<p>Footing Cool 10kms</p>	<p>Echauffement +</p> <p>3 X (200 + 300 + 400) r1'45''</p> <p>Récup entre 200/300/400 = 45''</p> <p>Allure 100%vma</p>	REPOS	<p>Séance SEUIL</p> <p>15' r5' + 15'</p> <p>+</p> <p>10' RAC</p>	<p>TRAIL DE GUERVILLE 28KMS 15KMS CHALLENGE 78 😊</p> <p>Ou SL 1H15'</p>
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1 ^{er} Mai	-----	-----	-----
REPOS	<p>Echauffement +</p> <p>3 x 1600m r2'</p> <p>Allure 85%vma +</p> <p>10' RAC Ou</p> <p>Si course le 1^{er} Mai footing de 45' cool</p>	REPOS	<p>JOUR FERIE</p> <p>5 kms et 10 kms du Muguet à Cergy (95) Qualificatifs FFA</p> <p>Ou TRAIL d'ISSOU CHALLENGE 78 😊</p>			

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