

PLAN ENTRAINEMENT DE NOVEMBRE 2023
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	Footing ou SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	20' échauffement + 2 X 500m récup 1'+ 1000m récup 1'45'' 2X 500m récup 1'+ 1000m + 10' retour au calme (90%les 500 et 85%les1000)	Footing 10kms cool	20' Echauffement + 10 x 200m récup 45'' + retour au calme 100% vma Si Montigny 8 X200m à la sensation	REPOS	Footing 1H00 Si Montigny 30' cool + 4 lignes droite de 150m à la sensation	5 et 10 kms de Montigny Ou sortie longue 1H10'
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi15	Jeudi 16	Vendr 17	Samedi 18	Dimanche 19
REPOS	Echauffement 20' + 3 x 600m récup 1'15 '' + 1200m récup 2' + 3 x 600m récup 1'15'' + 10' retour au calme. (Allure 85% vma sur le 1200 m. Allure 90%vma sur les 600m.)	REPOS ou footing cool 10kms progressif	20' Echauffement + 10 x 300 m (récup 1') (Allure 105% vma) + 10' retour au calme	REPOS	Séance de côtes. Circuit à Aulnay côtes longues et cotes courtes	Sortie Longue 1H15'
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi22	Jeudi 23	Vendr 24	Samedi 25	Dimanche 26
REPOS	Echauffement 20' Fractionné pyramidal 800+1200+1600+1200+ 800m (récups1'30/2'/2'30/2') Allure 85%.	REPOS ou footing cool 10kms	20'Echauffement + 10 x 400m récup 1' (de 100%vma à 105% vma) + 10' retour au calme	REPOS	Spé 10 kms 2 x1000m récup 1'45'' 2000m rec 2' + 1000m récup 1'45'' +10 ' RAC	Sortie Longue 1H20' endurance
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi29	Jeudi 30	Vendr 01	Samedi 2	Dimanche 03
REPOS	Echauffement 20'+ 6 x 800 m récup 1'45'' (Allure 85%vma) + 10' retour au calme	Repos ou footing 10kms progressif	Séance en extérieur Prévoir gilet fluo/lampe Explosivité/résistance Echauffement 20' + 5 x 30''/30'' + 8 x 1'/1' + 5 X 30''/30'' au sifflet Travail à 105/110 %vma	REPOS	Séance de SEUIL 3 x 15' (récup 5') ou footing 1H00	Sortie Longue 1H20' allure libre.
Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 6	Jeudi 07	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
REPOS	Echauffement 20' + 4 x (400 m+ 800 m) Récup 1' /1'30'' Allure 90% vma	Repos ou Footing 10kms cool	20' échauffement + 8 X 600 m recup 1'20'' Allure 90-95% vma	REPOS	TELETHON AFM PISTE C2A A PARTIR DE 9H00 DU MATIN	Sortie Longue 1H25'