

PLAN ENTRAINEMENT D'OCTOBRE 2023
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	Footing ou SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	20' échauffement + 4 à 5 X 1000M Récup 2' (Allure 10 kms)	Footing 10kms cool	20' Echauffement + TEST VMA DEMI-COOPER (Parcourir la plus longue distance en 6') Montre GPS conseillée + 4 x 600m récup 1'30+ retour au calme	REPOS	Travail SEUIL 15' (récup 5') +20' + retour au clame	Sortie longue 1H10' allure libre
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendr 13	Samedi 14	Dimanche 15
REPOS	Echauffement 20' + 3 x (1200m récup 2' + 400m) récup 1'15'' + 10' retour au calme. Allure 85% vma sur les 1200 m. Allure 100%vma sur les 400m.	REPOS ou footing cool 10kms	20' Echauffement + 3 x 300m + 3 x 400m +3 x 300m (récup 1'10') (Allure 100% vma) + 10retour au calme	REPOS	SPE 10kms 1000m récup 2' + 3000m récup 3'30 '' + 1000m récup 2' (Allure 10kms) + 10' retour au clame	Sortie Longue 1H20'
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendr 20	Samedi 21	Dimanche 22
REPOS	Echauffement 20' Fractionné pyramidal (500 r1'15+ 1000 r2'+1500 r2'30''+1000 r2'+500) Allure 100% 500m Allure 85% le reste.	REPOS ou footing cool 10kms	20'Echauffement + 8 x 400 récup 40'' (de 95%vma à 105% vma) + 10' retour au calme	REPOS	Séance de cotes au Parc de Flins Montée/relance /descente.	Sortie Longue 1H15' endurance
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendr 27	Samedi 28	Dimanche 29
REPOS	Echauffement 20'+ 6 X 800m récup 1'45'' (Allure 90 %vma) + 10' retour au calme	Repos ou footing 10kms progressif	Séance en extérieur Prévoir gilet fluo/lampe Explosivité/résistance Echauffement 20' + 12 à 15 x 1'/1' au sifflet Travail à 105/110 %vma	REPOS	STAGE C2A Séance Fartlek « surprise » au sifflet le matin . Sortie VTT l'après midi	Sortie Longue 1H20' allure libre.
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
REPOS	Séance en extérieur Prévoir gilet fluo/lampe 10 x 2' vite / 1'lente Au sifflet	Repos ou Footing 10kms cool	20' échauffement + 2 x 400m + 2x600m+ 2x 400m + 2X 600m (Récup 1'15'' partout) (100%vma partout) + retour au calme	REPOS	Seuil Echauffement + 20' récup 5' + 20' + retour au calme	Sortie longue 1h15' Allure libre.

PLAN ENTRAINEMENT D'OCTOBRE 2023
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



--	--	--	--	--	--	--

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