

PLAN ENTRAINEMENT DE SEPTEMBRE 2023
PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE



Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	Footing ou SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS	20' échauffement + Spé 10km 800+1200+800+1200+ 800 (récup 1'15'') (Allure 85%vma) +10' retour au calme	Footing 8 à 10kms cool	20' Echauffement + 10 x 300m récup 100m actif (environ 50'') (Débutants 7 X 300m) (Allure à 100%vma) + 10' retour au calme	REPOS	Spé 10kms (4x 1000m) + + 10' retour au calme Ou footing 10kms	Sortie longue 1H15' allure libre
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendr 15	Samedi 16	Dimanche 17
REPOS	Echauffement 20' + 400m r1' + 3X 1200m r2'+ 400m (allure 95%vma-400m (Allure 85% vma- 1200m) + 10' retour au calme	REPOS ou footing cool 10kms	20' Echauffement + 8 x 400m récup 1' (Allure 100% vma) (Débutant 6X400m) + 10retour au calme	REPOS	Seuil Echauffement 20' + 2 x 15' au seuil récup 5' Ou 30' footingsi 10km Conflans	Sortie Longue 1H15' Ou 10 kms conflans (Fin d'Oisienne)
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendr 22	Samedi 23	Dimanche 24
REPOS	Echauffement 20' + Spé 10kms (allure 10) 3 X 1500m récup 2' + 10' retour au calme	REPOS ou footing cool 10kms	20'Echauffement + 10 x 200 récup 40'' (de 95%vma à 105% vma) + 10' retour au calme	REPOS	Séance Spé 10kms 2000+1000+10 00 (récup 2') ou Footing 12k	Sortie Longue 1H20 endurance'
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendr 29	Samedi 30	Dimanche 1
REPOS	Echauffement 20'+ Spé 10kms 1600+800m+800m +1600 R1'30'' (85%vma) + 10' retour au calme	Repos ou footing 10kms progressif	20' Echauffement+ 4 x (500m + 200m) Récup 50'' <i>actives</i> ! Allure 95% pour les 500 Allure 105% pour les 200m +10' retour au calme	REPOS	Séance de cotes sur terrain souple au Parc de Flins (Circuit montée + descente x 12)	Sortie Longue 1H15' allure libre.
Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
REPOS	20' échauffement + 4 à 5 x 1000m récup 2' (Allure 10 kms) + retour au calme 10'	Repos ou Footing 10kms cool	20' échauffement + TEST VMA DEMI COOPER (Parcourir la plus longue distance en 6') Montre GPS conseillée + 20' footing Ou 4 x 600m récup 1'30	REPOS	Seuil Echauffement + 15' récup 5' + 20' + retour au calme	Sortie longue 1h10' Allure libre.