

## PLAN D'ENTRAINEMENT MOIS DE JUIN 2024 10K ET TRAIL DES 4 PILIERS

S1	LUNDI 03 JUIN	MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 8	DIMANCHE 9
S1	REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA	REPOS	SPE 10 OU SEUIL	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A  10  K M S	REPOS	Echauffement +  600 r'1'10 + 800 r'1'20 + 1000 r'1'30+ 800 r'1'20 + 600  <b>Si -37' au 10k</b>  600 r'1'10 + 800 r'1'20+ 1000r'1'30+800r'1'20+1000  85% VMA + 10 RAC	FOOTING COOL 40' OU REPOS	Echauffement +  <b>TEST VMA CLUB</b>  <b>COOPER 12' SUR PISTE</b>	REPOS	SPE 10 KMS  3 X 1000 R1'30 + 2000  ALLURE 10KMS + 10' RAC	SORTIE LONGUE  15 KMS MAXI  ALLURE LIBRE
S1	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VMA	REPOS	COTES OU SPE SEMI	SORTIE LONGUE
4  P I L I E R S	<b>Renfo</b>  3 x 12 squats Récup 30''  +  3 séries de 40 abdos  Récup 30''	Echauffement +  600 r'1'10 + 800 r'1'20 + 1000 r'1'30+ 800 r'1'20 + 600  <b>Si -37' au 10k</b>  600 r'1'10 + 800 r'1'20+ 1000r'1'30+800r'1'20+1000  85% VMA + 10 RAC	FOOTING COOL 40' OU REPOS  +  <b>Renfo</b>  Gainage planche 3 x 1' sur chaque coté et face.	Echauffement +  <b>TEST VMA CLUB</b>  <b>COOPER 12' SUR PISTE</b>	REPOS	SORTIE 13KMS  ALLURE LIBRE  EN ACCELERANT DANS CHAQUE COTE DU PARCOURS.	SORTIE TRAIL  18 KMS  FORET  ALLURE LIBRE

S2	LUNDI 10 JUIN	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15	DIMANCHE 16
S2	REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA COURTE	REPOS	SPE 10 OU SEUIL	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A  10  K M S	REPOS	Echauffement +  1000 r'1'30 + 500 r'1' + 1200 r'1'45 + 500r'1'+1000  <b>Si -37' au 10k</b>  1000 r'1'30 + 500 r'1'+ 1200r'1'45+500r'1'+1000r'1'30+1600  85% VMA + 10 RAC	FOOTING progressif 10k OU REPOS	Echauffement +  10 x 200 m r45'' ----- <b>Si -37' au 10k</b> 12 x 200m R40'' ----- Allure 100%vma + 10' RAC	REPOS	Séance SEUIL  2 X 18' Récup 5'  + 10' RAC  <b>FETE DU C2A APERO ET BARBECUE EN SOIREE</b>	SORTIE LONGUE  16 KMS MAXI  ALLURE LIBRE
S2	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VMA COURTE	REPOS	COTES OU SPE SEMI	SORTIE LONGUE
4  P I L I E R S	<b>Renfo</b>  4 x 15 squats Récup 30''  +  Gainage planche 3 x 1' sur chaque coté plus face.	Echauffement +  1000 r'1'30 + 500 r'1' + 1200 r'1'45 + 500r'1'+1000 ----- <b>Si -37' au 10k</b>  1000 r'1'30 + 500 r'1'+ 1200r'1'45+500r'1'+1000r'1'30+1600  85% VMA + 10 RAC	FOOTING progressif 12k OU REPOS  + <b>Renfo</b>  4 x 40 abdos	Echauffement +  10 x 200 m r45'' ----- <b>Si -37' au 10k</b> 12 x 200m R40'' ----- Allure 100%vma + 10' RAC	REPOS	SEANCE DE COTES  6 à 7 X LA LONGUE COTE A AULNAY (800M) RECUP SUR LA DESCENTE	SORTIE TRAIL  20-22 KMS  FORET  ALLURE LIBRE

## PLAN D'ENTRAINEMENT MOIS DE JUIN 2024 10K ET TRAIL DES 4 PILIERS

S3	LUNDI 17 JUIN	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22	DIMANCHE 23
S3	REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA	REPOS	SPE 10 OU SEUIL	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A  10 K M S	REPOS	Echauffement + 5 X 800M R1'20"  <b>Si -37' au 10k</b>  7 X 800M R1'15"  <b>85% VMA + 10 RAC</b>	FOOTING PROGRESSIF 10K OU REPOS	Echauffement + 3 X 400 r1' + 3 X 300 r50" + 3 X 200 r 40" ----- <b>Si -37' au 10km</b> 5 X 400 r1' 5 X 300 r50" 5X 200 r40"  <b>100%vma + 10' RAC</b>	REPOS	SPE 10 KMS  8' r1'30 +10' r2' + 8' r1'30 +5'  <b>ALLURE 10KMS</b>  + 10' RAC	SORTIE LONGUE  15 KMS MAXI  ALLURE LIBRE
S3	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VMA	REPOS	COTES OU SPE SEMI	SORTIE LONGUE
4 P I L I E R S	<b>Renfo</b> 3 x 15 squats  Récup 30" + Gainage planche 3 x 1' Récup 30"	Echauffement + 600 r'1'10 + 800 r1'20 + 1000 r'1'30+ 800 r1'20 + 600  <b>Si -37' au 10k</b> 600 r1'10 + 800 r 1'20+ 1000r 1'30+800r1'120+1000  <b>85% VMA + 10 RAC</b>	FOOTING COOL ENDURANCE 45' OU REPOS	3 X 300 r50" + 3 X 200 r40" ----- <b>Si -37' au 10km</b> 4 X 300 r50" 5X 200 r40" <b>100%vma + 10' RAC</b>	REPOS	Footing 25/30'  <b>Allure cool 60/65% vma</b>  <u>Ou</u>  Repos	<b>TRAIL DES 4 PILIERS</b>  <b>MORAINVILLIERS</b>

S4	LUNDI 24 JUIN	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	DIMANCHE 30
S4	REPOS	VMA LONGUE	FOOTING	VMA	REPOS	SPE Varié	SORTIE LONGUE/COMPETITION
P R E P A  10 K M S	REPOS	Echauffement + 800 r'1'10 + 1000 r1'30 + 1200 r'1'40+ 1400  <b>Si -37' au 10k</b> 800 r'1'10 + 1000 r 1'30+ 1200r 1'40+1400r1'45+1000 <b>85% VMA + 10 RAC</b>	FOOTING COOL 45' OU REPOS	Echauffement + 25' de 100m /100m lent  + 15' RAC	REPOS	SPE varié  6' allure 5kms r1'40 + 10' allure 10K r2' + 10' allure 10K r2' + 6' allure 5kms  + 10' RAC	SORTIE LONGUE  16 KMS MAXI  ALLURE LIBRE
S4	Régénération	Régénération	Régénération	Reprise VMA	REPOS	Régénération	SORTIE LONGUE
4 P I L I E R S	Récupération ou footing 35' décrassage.  <u>Ou</u>  40' VTT cool	Footing 1H00 régénération  + Etirements 10'	REPOS <u>Ou</u>  1H de VTT	Echauffement + 6 x 400m r1' ----- Si -37' au 10k  8 x 400m r'1  100%vma + 10' RAC	REPOS	FOOTING REGENERATION  1H10	SORTIE LONGUE  C2A  16 KMS  ALLURE LIBRE

PICARD Cyril : 06-02-16-59-31