

Plan d'entrainement: objectif 1h30

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 21/02 au 27/02		20' footing + 2 x 10' de 15" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 6 x 1000m en 4'15 rc: 2'30		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h00 d'endurance
Semaine du 28/03 au 06/03		20' footing + 2 x 10' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 4 x 2000m en 8'30 rc: 2'30		40' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	Foulées du VAST
Semaine du 07/03 au 13/03		20' footing + 2 x 10' de 45" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 2 x (1000m + 2000 + 1000) en 4'15; 8'30; 4'15 rc: 2'30 Rc: 3'		50' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h10 d'endurance
Semaine du 14/03 au 20/03		45' d'endurance		45' d'endurance		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h20 d'endurance ou foulées COUVILLAISES
Semaine du 21/03 au 27/03		20' footing + 2 x 15' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 1000 + 2000 + 3000 + 2000 + 1000 en 4'15; 8'30; 12'45 rc: 2'30		40' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h20 d'endurance
Semaine du 28/03 au 03/04		20' footing + 2 x 15' de 45" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 5000 + 3000 + 2000 + 1000 en 21'15; 12'45; 8'30; 4'15 rc: 2'30		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h30 d'endurance ou 10km de la CUC
Semaine du 04/04 au 10/04		20' footing + 2 x 20' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 2 x (3000 + 2000 + 1000) en 12'45; 8'30; 4'15 rc: 2'30 Rc: 3'		50' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h30 d'endurance
Semaine du 11/04 au 17/04		45' d'endurance		45' d'endurance		30' footing	SEMI-MARATHON de VALOGNES en 1h30

Légende: **Rc:** récup après chaque fractions **rc:** récup à faire entre les séries
A chaque fin de séances terminer par 10' footing de relachement + étirements