

## Plan d'entrainement: objectif 1h40

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine du 21/02 au 27/02</b>		20' footing + 2 x 10' de 15" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 6 x 1000m en 4'40 rc: 2'30		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h00 d'endurance
<b>Semaine du 28/03 au 06/03</b>		20' footing + 2 x 10' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 4 x 2000m en 9'20 rc: 2'30		40' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	<b>Foulées du VAST</b>
<b>Semaine du 07/03 au 13/03</b>		20' footing + 2 x 10' de 45" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 2 x (1000m + 2000 + 1000) en 4'40; 9'20; 4'40 rc: 2'30 Rc: 3'		50' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h10 d'endurance
<b>Semaine du 14/03 au 20/03</b>		45' d'endurance		45' d'endurance		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	<b>1h20 d'endurance ou foulées COUVILLAISES</b>
<b>Semaine du 21/03 au 27/03</b>		20' footing + 2 x 15' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 1000 + 2000 + 3000 + 2000 + 1000 en 4'40; 9'20; 14'00 rc: 2'30		40' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h20 d'endurance
<b>Semaine du 28/03 au 03/04</b>		20' footing + 2 x 15' de 45" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 5000 + 3000 + 2000 + 1000 en 23'20; 14'00; 9'20; 4'40 rc: 2'30		30' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	<b>1h30 d'endurance ou 10km de la CUC</b>
<b>Semaine du 04/04 au 10/04</b>		20' footing + 2 x 20' de 30" vite, 30" lent Rc: 3'		20' footing + 2 x (3000 + 2000 + 1000) en 14'00; 9'20; 4'40 rc: 2'30 Rc: 3'		50' footing + 10 x 100m rc: 100m marché	1h30 d'endurance
<b>Semaine du 11/04 au 17/04</b>		45' d'endurance		45' d'endurance		30' footing	<b>SEMI-MARATHON de VALOGNES en 1h40</b>

**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**