

Plan 10km humarathon 2010

**Toutes les séances sur piste ou rapide sont précédées de 20' à 30' de footing d'échauffement 70 à 75% de la VMA+*

10' de retour au calme en fin de séance + étirements passifs

Semaine du 12 au 18 Avril 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	repos	2*10*200 m	Footing 45mn Ou Repos	Footing 30mn + 10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Compétition 10km
Descript°	repos	recup. 100m trot recup : 2mn30 entre chaque série 100%VM A 100%VM A	Footing à 75%VMA	Footing 75% VMA	Repos	Footing 70%VMA	Humarathon

Horaires :

- 10km France juniors-vétérérans Homme : 9H00
- 10km France Femmes : 9H40
- 10km France espoirs-Seniors : 10H20
- 10km open Femme- Homme : 10H20
- Semi-marathon qualificatif chpt France : 11H30