

10km route Elie T.

*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 28 Mars au 03 Avril 2011

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------------|--------------|--|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|---|
| Type de séance | Repos | Footing De récupération 30mn + Etirements passifs | Footing 50mn | 6 * 1000m Vit : 3'20 | Repos | Footing 50mn + 6 accélérations | Footing 1H30 dont 3*3mn allure compétition Récup 3mn trot : 75%VMA |
| Description | Repos | 70% VMA | Footing à 75%VMA | R : 100m marche, 100m trot | Repos | Footing 30mn + 6 accélérations 70%VMA | entre 70-75%VMA |

Semaine du 04 au 10 Avril 2011

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|--|-----------------|---|------------------------------------|
| Type de séance | Footing 50mn Ou repos | 10 * 500m | Repos | 10 * diagonales | Repos | Footing doux 30mn + 6 sur 100m accélérations | Compétition 10km |
| Description | Footing à 75%VMA | R : 100m, trot 92%VMA | Repos | r :largueur au trot 85 à90% VMA | Repos | 70%VMA | OBJECTIF : 35mn Vit 3'30/km |

Observation : bien respecter la vitesse.

Le jeudi 7 avril bien insister sur les étirements.