

## Semaine type, pré-compétition **10km** ou **Semi-Marathon**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance.</b> <i>(Athletes avec 4 à 5 entrainement par semaine)</i>	<b>Repos</b>	<b>Pour le 10km :</b> <b>30' + 10X400</b>	Footing 45mn	<b>10km : 30' + 8 à</b> <b>10X200m</b>	<b>Repos</b>	<b>35' de footing + 10</b> <b>Lignes droites</b>	<b>Compétition :</b>
		<b>Pour le Semi :</b> <b>30' + 3X500-2X1000</b>		<b>Semi : 35' + 10</b> <b>Lignes Droites</b>			
<b>Description :</b> <i>Ces Séances ne signifient pas un chrono pour la compet à venir, même si on peu avoir de très bonnes sensations...</i>	<b>Complet</b>	<b>Pour le 10km, 95% VMA récup</b> 1'30	Footing Léger	A réaliser à la sensation. Récup 50"	<b>Complet</b>	Lignes droites : accélération sur 80 à 100m...récup 100m Marche	<b>Du 10km au semi</b> <b>marathon</b>
		<b>Pour le Semi, 90%VMA</b> récup 2' apres les 500 et 2'30 apres le 1000					