

## Programme été 2010

**Commentaires :** Les vacances étant le moment privilégié pour la régénération du corps et de l'esprit il ne faut surtout pas les négliger au détriment de la course à pied. Voilà la raison pour laquelle je ne vous propose qu'un entraînement de maintien de vos acquis durant la période estivale : du 28/06 au 22/08/2010.

Il vous faudra pour ce faire effectuer au moins trois séances par semaine ;  
espacées d'une journée voir deux d'affilées de repos,  
suivant votre disposition, et volonté.

### semaines

	28/06 au 04/07	05/07 au 11/07	12/07 au 18/07	19/07 au 25/07
<b>Séance 1</b>	Footing de 50mn + étirements	Footing de 50mn + étirements	Footing de 50mn + étirements	Footing de 50mn + étirements
<b>Séance 2</b>	20mn d'échauffement + 10*30sec. Vite et lent + 10mn de retour au calme	20mn d'échauffement + 8* 1mn vite et lent 10mn de retour au calme	20mn d'échauffement + monter 10 côtes très vite sur 30sec maxi récup.descente au trot	20mn d'échauffement + monter et descendre des escaliers pendant 20mn le plus vite possible + 10mn de retour au calme
<b>Séance 3</b>	Footing de 1h + 5*100m + étirements	Footing de 1h + 5*100m + étirements	Footing de 1h + 5*100m + étirements	Footing de 1h + 5*100m + étirements

<b>semaine</b>	<b>26/07 au 01/08</b>	<b>02/08 au 08/08</b>	<b>09/08 au 15/08</b>	<b>16/08 au 22/08</b>
<b>S</b>				
<b>Séance 4</b>	<b>Footing de 50mn + 2sauts à la corde de 1mn, récup. 1mn + étirements</b>	<b>Footing de 50mn + 2sauts à la corde de 1mn , récup. 1mn + étirements</b>	<b>Footing de 50mn + 2sauts à la corde de 1mn , récup. 1mn + étirements</b>	<b>Footing de 50mn + 2sauts à la corde de 1mn , récup. 1mn + étirements</b>
<b>Séance 5</b>	<b>20mn d'échauffement + 10*30sec. Vite et lent + 10mn de retour au calme</b>	<b>20mn d'échauffement + 8* 3mn rapide récup ; 1mn20 trot + 10mn de retour au calme</b>	<b>20mn d'échauffement + 10*1mn vite récup. 30 sec. +10mn de retour au calme</b>	<b>20mn d'échauffement + 3*10mn rapide et lent</b>
<b>Séance 6</b>	<b>Footing de 1h + 5*100m + étirements</b>	<b>Footing de 1h + 5*100m + étirements</b>	<b>Footing de 1h + 5*100m + étirements</b>	<b>Footing de 1h + 5*100m + étirements</b>

N.B : Prévoir 1 semaine de repos total à votre guise  
Suivre les séances dans leur ordre chronologique.