

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 05 au 11 Avril 2010

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------------|--------------|-----------------------------|------------------|---|-----------------|----------------------------------|--|
| Type de séance | repos | 10*300m | Footing 50mn | 6*1000m | Repos | 8 côtes de 30 sec. | Footing 50mn dont 6 accélérations sur 100m à 100%VMA |
| Descript° | repos | récup. 100m trot 100%VMA | Footing à 75%VMA | récup. 200m trot 200m marche 95%VMA | Repos | Récup. descente au trot 100% VMA | 75%VMA |