Entraînement de Juin 2013

Semaine du 03 au 9 Juin 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	Footing De récupération 45mn + étirements	Footing 30mn	8*500m	Repos	Footing 45mn	Footing 1h30 75% FCM
Description	Repos	70% VMA	Footing à 75% VMA	95% VMA R : 100m marche, 100m trot	Repos	Dont Finir par 6*100m Vite R : 100m marche 75% VMA 75% VMA	Dont 3*8mn 85 à 90% FCM R : 2mn trot

Semaine du 10 au 16 Juin 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	2 séries 6*300m	Footing 30mn	500m- 1000m- 1000m-500m	Repos	Footing 60mn	Footing 30mn
Description	Repos	R : 45 sec Trot, entre série R : 3mn 100% VMA	75% VMA	R : 100m marche, 100m trot 75% VMA	Repos	Dont Finir par 6*100m Vite R : 100m marche 75% VMA	75% VMA

Observation :

Ceux qui courent Chevilly : jeudi repos –vendredi 30mn de footing +6* 15 sec vite recup marche

Semaine du 17 au 23 Juin 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	2 séries 10*200m	footing 30mn	1000m- 2000m- 2000m- 1000m-	Repos	footing 30mn	footing 30mn
Description	Repos	R : 45 sec Trot, entre série R : 3mn 105% VMA	Footing à 75% VMA	R : 100m marche, 100m trot 85% VMA	Repos	75% VMA	70 à 75% FCM

Observation :

Ceux qui ont couru chevilly : mardi footing de recup 50mn + étirements.

Semaine du 24 au 30 Juin 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	2 séries 10*30sec.	Repos	8 à 10 diagonales	Repos	footing 30mn + 6* 100m vite	compétition marathon -relais
Description	Repos	R : 30sec. Trot R : 3mn 105% VMA	Repos	R : largeur au trot	Repos	Footing à 75% VMA	parc de Choisy