

Entraînement	
14 au 20/10	CONTENU SÉANCE
LUNDI	Repos
MARDI	12*200 I:105%VMA Rr :40''
MERCREDI	Repos
JEUDI	1h00 footing allure variée
VENDREDI	Repos
SAMEDI	20mn de footing tranquille
DIMANCHE	Reims
21 au 27/10	CONTENU SÉANCE
LUNDI	Repos
MARDI	50' footing allure lente
MERCREDI	Repos
JEUDI	test VMA
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	1h15 footing tranquille

Avant chaque séance : 30mn d'échauffement + éducatifs.

Après chaque séance : 10 à 15 mn de Récupération.

5 entraînements rajouter des footings de 1h00 à 1h30 allure 70 à 75 % VMA

SI COMPÉTITION

Enlever la séance du jeudi précédant et la remplacer par la sortie du dimanche, faire un footing de 1h00 le mardi après, et reprendre le plan