

SEANCE 1

SEANCE 2

SEM
1

FOOTING ENDURANCE

•45 min allure 6'20/kms sur terrain plat

SEANCE DE VITESSE

- échauffement 15 min footing facile
- 4x [1min à 5'30/km -1min footing facile]
- récupération statique
- 2x [idem] à 5'30/km
- 10 min jogging facile

SEM
2

FOOTING ENDURANCE

•50 min allure 6'20/km

FRACTIONNÉ LONG

- échauffement 15 min 6'20/km
- 2x 4min allure 6'/km
- récup statique 3min
- 10 min footing de récup facile

SEM
3

FOOTING ENDURANCE

•50 min allure 6'20/km

FRACTIONNÉ LONG

- échauffement 15 min
- 2 séries [4x (30"s allure 5'15km— 30"s récup footing facile)]
- récup statique de 3 min entre les 2 séries
- 10 min footing très facile

SEM
4

FOOTING ENDURANCE

•50 min allure 6'15/km

FOOTING ENDURANCE

- 1h allure 6'25km

SEM
5

FOOTING ENDURANCE

•50 min allure 6'20/km

SEANCE DE VITESSE

- échauffement 15 min
- 2x [5x (1' allure 5'20/km -1' récup footing facile)] avec récup statique de 3 min entre 2 séries
- footing très facile

SEM
6

FOOTING ENDURANCE

•50 min allure 6'20/km

FRACTIONNÉ LONG

- échauffement 15 min
- 4' - 5' - 6' allure 6min/km avec récup en footing entre chaque
- 10 min de Footing de récup

SEM
7

FOOTING ENDURANCE

• 50 min allure 6'15/km

SEANCE DE VITESSE

- échauffement 15 min
- 10x [1min à 5'20km- 1 min footing facile]
- 10 min de récup allure facile

SEM
8

SEANCE DE VITESSE

- 15 min Echauffement
- 10x [30" à 5'15/km- 30" jogging récup]
- 10 min footing récup

PRÉ-COMPÉTITION

- 30 min allure 6 '20/km
- *Faire cette séance, au plus tard, 2 jours en amont de la course.

À VOUS DE JOUER maintenant !