

PLAN ENTRAINEMENT DE FÉVRIER/MARS 2026
OBJECTIF Foulée Mantaise et Foulée d'Aubergenville.



Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE	Sortie Longue
REPOS Ou Footing 50' ou Vélo 1H	Echauffement 30' + 800 r 1'20+ 1000 r 1'45 + 800m r1'20'+ 1000 r1'45+ 800 allure 85%vma + 10' RAC	Footing 10kms Ou repos	Echauffement 25' + 3x (4x 300m récup 50''/100m actifs) récup 1'45 entre les séries Allure 100% vma + 10' RAC	REPOS Ou RENFO	Spé 10kms 2000 r1'45''+ 1000m r1'30+ 2000mr1'45 1000mr1'30 Allure spé 10k + 10'RAC	Footing 1H10
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendr 20	Samedi 21	Dimanch22
REPOS Ou footing 50' EF	Echauffement 20' + 3 x 1200m récup 1'45 + 3x 800m r1'30'' Allure→ 85% vma + 10' RAC	REPOS ou footing 10kms	Echauffement 25' + 2 x (5x 300m récup 45'') récup 2' entre les séries Allure 100/105%vma + 10' RAC	REPOS Ou RENFO	SPE 10 KMS 1000 r2'+3000 r2'30+ 1000r2'+1000 + RAC	Sortie Longue 1H10'
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendr 27	Samedi 28	Dimanch01
Repos Ou Footing 50' Vélo 1H	Echauffement 20' + Fractionné pyramidal 800+1200+ 1600+1200+800 Récup 1'30'' partout Allure 85 %v +10' RAC	Footing 10 kms Ou repos Ou Vélo 1H00	20'Echauffement + 10 X 400m récup 1' Allure 100% VMA + 10' RAC	REPOS Ou RENFO	SPE 10kms 3000m r2' + 2000m r2' + 1000m + RAC 10'	Sortie Longue 1H10'
Lundi 02	Mardi 03	Mercredi04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanch08
Repos Ou 40' EF	Echauffement 30' + + 4 à 5 x 800 r1'00 (Attention c'est court !) Allure 85% vma + 10 RAC'	Footing 8 à 10kms cool Ou Repos Ou Vélo 1H	Echauffement + 6 à 8 X 200m/200m à la sensation + 10' RAC	J-2 !! REPOS Ou Vélo 30'	Veille de course 30' + 3 x 150m à la sensation Ou Spé 10kms 2 x 3000m r2'	FOULÉES MANTAISES 5 OU 10KMS Ou SORTIE LONGUE 15KMS

PLAN ENTRAINEMENT DE FÉVRIER/MARS 2026
OBJECTIF Foulée Mantaise et Foulée d'Aubergenville.



Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Repos Ou Velo 45'	Echauffement 25' 4 x 1500m r1'45'' 85%vma + 10' RAC	Footing 10kms Ou repos Ou Vélo 1H00	Echauffement 25' + 6 x (400r1' + 200) R1' 100%vma + 10' RAC	REPOS Ou RENFO	Spé 10kms 4 X 2000M R1'30'' + 10'RAC	Sortie Longue 1H15'
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
Repos Ou Vélo 45'	Echauffement 25' + 2000+1600+1200+800+400 R'1'10'' partout !!! + 10' RAC 85%vma	Footing 10kms Ou repos Ou Vélo 1H00	Echauffement 25' + 10 x 500m r1'10'' 95%vma + 10' RAC	REPOS Ou RENFO	Spé 10kms 2 x 3000m R'145'' + 2000m + 10' RAC	Sortie Longue 1H10'
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanch 29
Repos Ou Vélo 45'	Echauffement 25' + 5 x 600m r1' Allure 95%Vma + 10' RAC	Footing 10kms Ou repos Ou Vélo 1H00	Echauffement 25' 6 x 300m r1' (100m récup active)	J-2 REPOS Ou Vélo 30'	Veille de course 30' + 3 x 150m A la sensation	FOULEES D'AUBERGENVILLE 5 OU 10KMS

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE 06-02-16-59-31