



PLAN ENTRAINEMENT DE MAI 2022 PREPARATION 10 KMS ET PREPARATION GENERALE

Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 7	Jeudi 08	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11
Repos	VMA LONGUE	Footing	VMA courte	Repos	SPECIFIQUE Ou Seuil	SL ou Compétitions
REPOS	20' échauffement + 3 x (1200 r1'30 + 400) r1'20'' (Allure 1200 85%vma) (Allure 400 → 100%vma) + 10' RAC	Footing 50' cool ou progressif	FERIE SEANCE A 9H00 PARC DE FLINS 20' Echauffement + FARTLEK 1'/2'/1'/3'/1'/2'/1'/3' Récup moitié du temps d'effort. + 10' retour au calme.	REPOS OU VELO 1H00	ALLURES VARIEES 6'AS 10KMS + 15' AS 21 + 6' ALLURE 5KMS	Sortie longue 1H15'
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
REPOS	Echauffement 20' + (4 X 1000) Récup 1'25'' (Allure 85% vma) + 10' retour au calme	Footing 50' Allure libre	20' échauffement + 4 x 300m r100m + 3 x 400m r50' active + 4 x 200m r35'' + 10' RAC	REPOS	Séance Spé 10 kms 4 X 1000M + récup 1'20'' + 15' RAC	SEANCE SPE COTE A MOISSON BASE DE LOISIRS ORGA CLUB
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
REPOS	Echauffement 20' + Spé 10km (85%Vma) 1000/1200m/1000m (récup 1'30'') + 10' retour au calme	Repos ou Footing 50' EF	20'Echauffement + 6 à 8 X 200M/200M + 10' retour au calme	REPOS Ou VELO 1H00	5 kms ou 10kms Rosny- Château de Sully	Foulée d'Orgerus Ou 10kms Château de Vincennes
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 01
REPOS	Echauffement 20' + 800r 1'20 + 1600r1'40 +800r1'20+ 1600 + 10' RAC	Footing 10kms cool	FERIE (COTES) Séance le matin à 9h00 Parc de Flins Circuit cotes X 10 +10' retour au calme	REPOS	Spé 10kms 2000+2000 +1000 R2' +10' RAC	Sortie Longue Maxi 1H10' semaine de relâche.
Lundi 02	Mardi 03	Mer04	Jeudi 05	Vendre06	Samedi 07	Dimanche08
REPOS	Echauffement 20' + 800+600+400+1200+400+ 600+800 r1'15' partout + 10' RAC	Footing 10kms Allure libre	20' Echauffement + 3 x (4 x 300m récup 55'') Récup 2' (Allure entre 95 et 100%vma) + 8' retour au calme	REPOS	Séance Spé 10kms 2000 r1'45'' +1000 r1'30'' + 2000	Sortie Longue 1H10'



PLAN ENTRAÎNEMENT DE MAI 2022 PRÉPARATION 10 KMS ET PRÉPARATION GÉNÉRALE