

PLAN D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
16/12 au 22/12/24 1ère SEMAINE		footing 2x(10x200m) r30" R2'		1h footing		30' foot 2x(5x1'30") en cotes r1' R3'
23/12 au 29/12/24 2ème SEMAINE		qq accélérations avec partie cross et footing	Noel	1h footing		30' foot 2x(6x1'30") en cotes r1' R3'
30/12 au 05/01/25 3ème SEMAINE		1h avec 3x8' r2' en4'/km pour les plus rapides	jour de l'an	1h footing		st georges des gardes ou 30' foot et 2x(5x2') en cotes r1' 30" R3'
06/01 au 12/01/25 4ème SEMAINE		2x(8x400m) rec 200m et R2'		1h footing		1h avec 10x(30/30)x2
13/01 au 19/01 5ème SEMAINE		2x(10x200m) rec 100m R2'		1h footing		45' footing 2 x (5x2') en côtes r1' 30" R3'
20/01 au 26/01 6ème SEMAINE		30' footing 2 à 4x(5x2') en cotes rec en descendant et Rec3'		1h15' footing		sortie longue pour les trailers

27 au 02/02 7ème SEMAINE	45' cool	footing et (6 à 8)x3' r1'		45' footing cool		1h30 avec dénivelé
03/02 au 09/02/25 8 eme SEMAINE		30' footing et 2x (6x 1'30") en côtes rec en descente et rec1'		1h footing		1h30 avec dénivelé
10 au 16/02/25 9ème SEMAINE		4x5parcours triangle, rec 2'		1h15' footing		1h footing avec 3'4'5'4'3' r1'a2'
17 au 23/02/25 10ème SEMAINE		30' footing et 4 à 6x 1000m rec 3'		45' footing		2x(6parcours triangle)
24/02/25 au 2/03/25 11ème SEMAINE		30' footing et 2x(8x 300m) rec 100m et rec 2'		40' footing		trail du vulcain
03/03/25 au 9/03/25 12ème SEMAINE		30' footing et 10x500m rec 200m ou rec45' footing		3x3000m rec 3' allure semi marathon		45' footing et 5x 100m
10/03/25 au 16/03/25 13ème SEMAINE		30' footing 4x2000m rec 2'		2x8x200m rec100m , rec 2'		45' footing
17/03/25 au 23/03/25						

14ème SEMAINE		30' footing 10x30"x30" en deux séries		3x3000m rec3 ' allure semi		45 ' footing et 5x100m
24/03/25 au 30/03/25						
15ème SEMAINE		30' footing		45' footing		30' footing changement d'heure

DIMANCHE

1h30'
terrain
valloné ou
**corrida de
longue**

1h45'
terrain
valloné

2h footing

ou 45 min cool
de recup

2h avec

10kms en allure
soutenue ou
**cross
départemental
à à saumur**

2h
footing
ou **voir avec
Simon**

**cross régional
à st
laurent/sevre**

2h30 avec
dénivelé

3h avec du

dénivelé

2h footing

1h20'

**trail du vulcain
ou semi
marathon de
st sylvain**

1h footing
allure semi
marathon

30' footing et
2x20' allure
semi marathon,
plus lent sur 10'

1h30 allure
semi

**semi
marathon de
Nuillé**