

PLAN D'ENTRAINEMENT

par Laurence Foschia 2025: semi de nuaille (selon dispo 3 à 5 entrainements)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1ère SEMAINE du 20/01/25 au 26/01		2x(10x200m) r30" R 2'	45' footing	1h 3x8' r3'		45' footing avec 5x100mcotes	1h15
2ème SEMAINE 27-janv au 02-févr		3x8' r4' et 1000m	45' footing	1h footing		40' footing 5*100m	1h15 footing
3ème SEMAINE du 03/02 au 9/02/25		10x500m r1'30"	45' footing	1h footing		1h 3x8' r3'	1h15 footing
4ème SEMAINE 10/02/2025 au 16/02/25		2x(6x300m) r45" R 2'	45' footing	8x2' r1'30"		1h 3x10' r3'	1h15'
5ème SEMAINE du 17/02 au 23/02		(4 à 6)x 6' rec 3' ou PPG si plusieurs entraîneurs	45' footing	10x400M r 1'		45'footing	1h30'
6ème SEMAINE du 24/02 au 02/03/25	45' footing	2x(8x300m) r 30" R 2'		1h footing		7x1000m r2' all 10km	1h30'
7ème SEMAINE du 03/03/25 au 09/03/25		10x500m r1'	45' footing	1h footing		1h avec 6'8'6'8' all semi r2'	1h30'
8ème SEMAINE 10-mars au 16/03		4x2000m r2' all semi	45' footing	2x(8x200m) r30" R2'		40' footing 5x100m	30'footing et 2x20' 15' rec
9ème SEMAINE du 17/03 au 23/03		10x30"30" x2series	45'footing	3x3000m r3' all semi		45' footing 5x100m	1h20
10ème SEMAINE du 24/03 au 30/03/25		45' footing				40' footing	semi marathon de Nuailé