

ENTRAINEMENT 10 KM FEVRIER MARS 2015

DATE	SEANCE	
01/02/2015	Echauffement 30' + 30' à 80% + 2 séries de 30"/30" à 100% + 15' de récup	Ou Cross VAUX LE VICOMTE
03/02/2015	Endurance 70 % - 1h15	
05/02/2015	Echauffement 30' + 5 x 1000 m à 90 % 15' de récup	
07/02/2015	Test VMA + footing 1 h	
08/02/2015	VINCENNES ou Echauffement 30' + Fartlek 2' 4' 6' 4' 2' - Récup 1/2 temps	15' de récup
10/02/2015	Endurance 70 % - 1h15	
12/02/2015	Echauffement 30' + 2 séries de 10 x 200 m à 100% 15' de récup	
14/02/2015	Endurance 75 % - 1h30	
15/02/2015	Echauffement 30' + 40' de 80 à 85 % + 15' de récup	
17/02/2015	Endurance 70 % - 1h15	
19/02/2015	Echauffement 30' + 3 x 2000 à 90 % + 15' de récup	
21/02/2015	Endurance 75 % - 1h30	
22/02/2015	Echauffement 30' + 30' de côtes - Récup en descente + 15' de récup	
24/02/2015	Endurance 75 % - 1h15	
26/02/2015	Echauffement 30' + 2 séries de 12 x 200 m à 100 % + 15' de récup	
28/02/2015	Endurance 70 % - 1h15	
01/03/2015	ESBLY 15 Km ou Echauffement 30' + 40' à 80 % + 15' de récup	
03/03/2015	Endurance 75 % - 1h15	
05/03/2015	Echauffement 30' + 7 x 1000 m à 90 % + 15' de récup	
07/03/2015	Endurance 70 % - 1h30	
08/03/2015	Echauffement 30' + 30' à 80 % + 2 séries de 10 fois 30"/30" à 100% + 15' de récup'	
10/03/2015	Endurance 70 % - 1h15	
12/03/2015	Echauffement 30' + 10 x 400 m à 95 % + 15' de récup	
14/03/2015	Endurance 75 % - 1h15	
15/03/2015	Echauffement 30' + 40' à 80 % + 15' de récup	
17/03/2015	Echauffement 30' + 3 x 2000 m à 90 % + 15' de récup	
19/03/2015	Endurance 70 % - 1h	
22/03/2015	10 Km de LISSES	
24/03/2015	Endurance 70 % - 1h	
26/03/2015	Endurance 75 % - 1h15	